بالهنا والشفا

Bil Hanna Wa Shiffa

أسامة السيّد



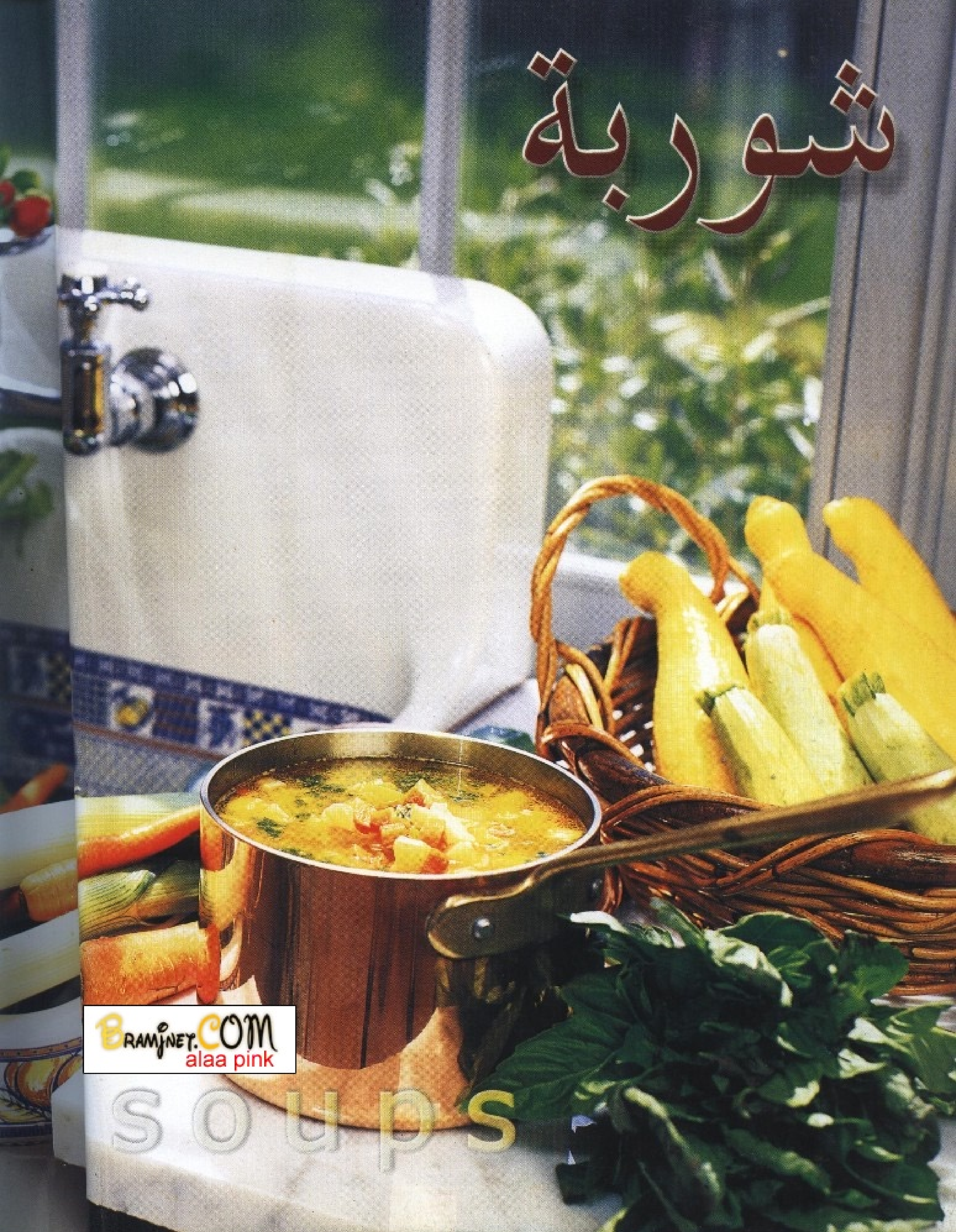
بالهَنَا والشِفَا

أسامة السيّد

إطلالة جديدة أطالع الكلمة والصورة
المختلف من كتابي الأول
بالهنا والشفا هي جسور التواصل
على وعد بلقاءات أخرى
بيننا وبين عشاق فن الطهي



بالهنا والشفا



شوربة
Bramjnet.COM
alaa pink
soups



بالهنا والشفا

الشوربة

الحساء كلمة عربية الأصل أطلقها العرب على كل ما يحتسيه الإنسان ويتناوله في شكل سائل، وكلمة حساء قديماً لم تكن تطلق فقط على الحساء (الشوربة) بالمفهوم الحديث ذي المواصفات المعروفة والمحددة حالياً، وإنما كانت تطلق علي أي شئ سائل، حتى رشفة الماء كانت تسمى حساء ..

وإذا تدرجنا بالكلمة – حساء – بعيداً عن المفهوم اللغوي وجدنا لها امتداداً ماثلاً في المجتمعات العربية منذ القدم، فقد رافقت الإنسان في رحلته الأولى، وكانت رمزاً للكرم والضيافة، ذالك أن العرب كانوا إذا أتاهم ضيف أكرموه فقدّموا له مرق اللحم لثلاثة أيام، وكان الغريب إذا ما رأى ناراً موقدة من بُعد يتأكد أن هناك حساء يطهى، فيسير إلى حيث النار والحساء، ويُستقبل على الرحب والسعة..

وللشعوب الأخرى المختلفة قديماً حكايات مع الحساء، نذكر على سبيل المثال سكان منطقة جنوب شرق آسيا، فقد كانوا من أوائل الشعوب التي تعاملت مع الحساء ولكن بمفهوم يختلف عن مفهوم الكرم العربي، فالحساء في الصين مثلاً كان رمزاً للثراء، فالأسر التي كانت تعيش على الصيد والزراعة كانت تقدم الحساء – خاصة حساء الأسماك – كطبق رئيسي على موائدها.

وقد تعدّى مفهوم الحساء الأكل والشرب فدخل مجال الأدب والفن خصوصاً في اليابان، فأبدع المصورون القُدامى في تصوير أطباق الحساء الساخن ورسمها وكان للدخان والأبخرة المتصاعدة منها دلالات فنية متعددة كان يفهمها التشكيليون فقط وقتذاك ..

وللرومان القدامى قصص مع الحساء أيضاً ولكنها مختلفة، فقد كانوا يدهنون أجسامهم بالحساء بمختلف النكهات لإثارة الأسود والثيران في حلقات المصارعة التي كانت تأخذ طابع العنف دائماً.

وفي مجال العادات والتقاليد والموروثات الشعبية، نجد للحساء حضوره المتميز، فقد كان وما يزال رمزاً للنماء والخصب، فقديماً كانت القبائل الأفريقية تعدّ الحساء كدليل على خصوبة النساء وقدرتهن على الإنجاب، وبعض هذه القبائل كان يسكب الحساء سكباً أمام بيت العروس ليلة زفافها كرمز لإتمام الزواج.

وماذا عن العصر الحديث ؟

لقد تغير نسبياً المعنى والرمز والشكل والمضمون للحساء، ولكنه احتفظ بتعريفه العربي القديم بأنه ذلك الطعام السائل الذي تحتسيه ساخناً أو بارداً أحياناً .. وتقدمت المفاهيم حوله بتعدد طرق طهيه والمواد المستخدمة فيه والإضافات والمنكهات التي تزاد عليه ..

وانقسم الحساء بحسب المفهوم الحديث إلى ما يلي:

المرق:

وهو السائل الناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور أو الخضار لمدة لا تقلّ عن ساعة، ويمكن إضافة ورق الغار أو المستكة أو الهال (الحبهان) للنكهة، وإضافة بعض الخضراوات كالجزر والبصل والكرفس لإكسابها مذاقاً خاصاً.





البهريز:

وهو عبارة عن سائل مركز ناتج عن طهي قطع اللحم أو الطيور المحتوية على العظم على نار هادئة لمدة طويلة، ويكون النخاع هو المصدر الرئيسي للمذاق.

الحساء:

وهو ما يحتسى كمقدمة للوجبة، أو يمكن تناوله كوجبة مع قليل من النشويات كالخبز أو الأرز، أو إضافة بعض البقول لرفع قيمته الغذائية. يستخدم المرق أو البهريز أو حتى الماء لإعداد الحساء، كما يمكن التحكم في كثافته حسب الذوق إما بإضافة الدقيق أو أي نوع من الخضراوات المضروبة.

الشوربة:

هي عبارة عن مرق، أو بهريز مخفف، أو ماء مضاف إليه قليل من الخضراوات أو اللحوم، أو الاثنين معاً. ويكتسب مذاقه ولونه بحسب نوع الخضار أو اللحم المضاف إليه.

هناك أنواع كثيرة من الحساء والشوربة، ولكن كل ما سنتطرق إليه هو كيفية عمل الأساسيَ منها والتي يمكن اعتبارها كنموذج لسائر أنواع الحساء، وكما يقول المثل (يمكنك أن تقدم إلى شخص أكلة شهية من السمك تقضي في طهيها يوماً، أو يمكنك أن تعلّمه الصيد ليأكل سمكا طوال حياته). وهذا ما سوف نطبّقه على معظم فقرات كتابنا هذا والذي سنستعرض معكم فيه كيفية تطبيق أساسيَات الطهي لكي يبدع بعدها كل حسب ذوقه.

وللحساء (بأنواعه المتعددة) فوائد صحية، بعضها يدخل في بند الموروثات القديمة التي يصّح بعضها، والآخر أثبته علم التغذية الحديث ..

وللحساء دوره في مجال فن التقديم (إتيكيت الطعام) فهو الطبق الأول الذي تبدأ به الولائم، ربما لسهولة تناوله خاصة إذا ما كان يقدّم في ولائم عمل يكون التركيز فيها على النواحي العملية التي يحتاج معها الحضور إلى طبق سهل التناول لا يحتاج لتركيز كبير من قبلهم.

ومع العصر الحديث شهدت طرق إعداد الحساء أبعاداً مختلفة ومتباينة، أكثر تعقيدا من مجرد سلق اللحوم والطيور والأسماك أو الخضراوات والبقول، وإنما أيضاً إضافة العديد من الإضافات والمنكّهات التي غابت عن تحضيره قديماً والكريمات بأنواعها المختلفة من الإضافات الهامة خلال تحضير الحساء فالمكسرات والمكرونات والأعشاب العطرية وبعض من الصلصات وأنواع الفطر البرية، تُعد جميعها إضافات حديثة لتحضير الحساء.

واختلف مفهوم تقديم الحساء باختلاف العصور، ففي عصرنا السريع، يمكن تناول الحساء بدلاً من قدح الشاي أو القهوة داخل المكتب أو أثناء قيادة السيارة وفى مواقع العمل– وذلك عن طريق العبوات الجاهزة منه التي تشبه – مع الفارق – أكياس الشاي، فقد تم تحضير أكياس مماثلة تحتوي على نكهات من الحساء مختلفة يسكب فوقها الماء المغلي وترشَ عليه ذرّة ملح (بدلاً من السكّر المضاف لعبوات الشاي) ويمكن تناولها ببساطة أثناء قيادة السيارة خاصة في أوقات الذروة (ظهراً) لتهدئ من روع السائق حتى يصل منزله ويستكمل وجبته.

وسيظل الحساء دوما رمزا لحفاوة واهتمام ربة البيت بأسرتها ومدعوّيها، فلِمَ لا يتصدر الحساء موائدنا لنزداد دفئاً ؟!



مرق الخضار

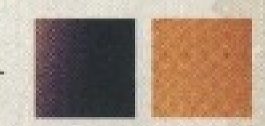
... لعشاق الشوربة الذين لا يرغبون في تناول الطيور أو اللحوم.

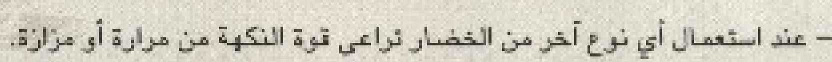
المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل متوسط مقطّع حلقات
1	كوب كرفس مقطّع مكعبات
1/2	كوب كرنب مُقطّع قِطعاً صغيرةً
10	عود بقدونس بأوراقه
1/2	كوب كرات مقطع متوسط (ينقع في ماء حتى نتخلص من الرمل)
2	جزر مقشر ومقطع حلقات
2	طماطم
2	فص ثوم
10	كوب ماء
2	ورق غار
2	قرنفل صحيح
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُغسل الخضار جيداً.
- يُسخن الزيت ويُضاف إليه الخضار ويقلب حتى يَذبل لمدة 10 دقائق، ثم يضاف ورق الغار والقرنفل.
- يُضاف الماء ويترك حتى يغلي لمدة ساعة ونصف مع قشط الريم (الزَّبد) باستمرار.
- يُصفى المرق ويتبل بالملح والفلفل.
- يُستخدم مرق الخضار عوضاً عن مرق اللحم أو الطيور ويمكن صنعه من أنواع أخرى من الخضار. وليس بالضرورة استخدام المكونات المشار إليها، ولكن يؤخذ في الاعتبار أن النكهة والشكل واللون ستتغير تبعاً لذلك.
- يُمكن استخدام قشر البصل والثوم لإعطاء نكهة أكثر ويمكن إضافة الفلفل بعد نزع البذور.





– عند استعمال أي نوع آخر من الخضار تراعى قوة النكهة من مرارة أو مزازة.



مرق الدجاج

... للحصول على أفضل النكهات بأقل التكاليف.

المقادير

- 2 كيلو جرام عظم دجاج
- 15 كوب ماء
- 1/2 كيلو (جزر وكرفس وبصل قطع)
- 2 ورق غار
- 10 حبات فلفل أسود صحيح
- 10 عود بقدونس بأوراقه
- ملح

الطريقة

- يُغسل عظم الدجاج جيداً بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء.
- يُضاف العظم إلى الماء ويوضع على نار متوسطة الحرارة.
- يُزال الريم (الزَّبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تخفض الحرارة قليلاً عندما يبدأ المرق في الغليان ثم يضاف الخضار.
- يترك المرق علـى نـار هـادئـة لمدة 4 ساعات.
- يضاف ورق الغار والفلفل والبقدونس ويترك ساعة أخرى.
- يصفَى المرق ويـتـبّل بـالملح. ويمكن حـفـظـه في الـثـلاجـة لمدة أسبـوعين، وبـالفريزر لمدة 6 شهور.
- يمكن ترك المكّونات لمدة أطول على النار لـلـحصول عـلى مرق مركز. يحفظ في أكواب صغيرة بـالفريزر ويمكن إضافة الماء إليه عند الاستخدام.



-يمكن الحفاظ على قشر البصل والثوم والجزر وأوراق الكرفس في أكياس بلاستيك محكمة بالفريزر إلى حين الحاجة لعمل مرق، كذلك عظم الدجاج واللحم.

-يجب الابتعاد عن استخدام الأنواع المجهزة من المرق المركز وذلك لارتفاع نسبة الصوديوم فيها ويفضل صنعها منزلياً كلما أمكن ذلك.

خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات



البهريز

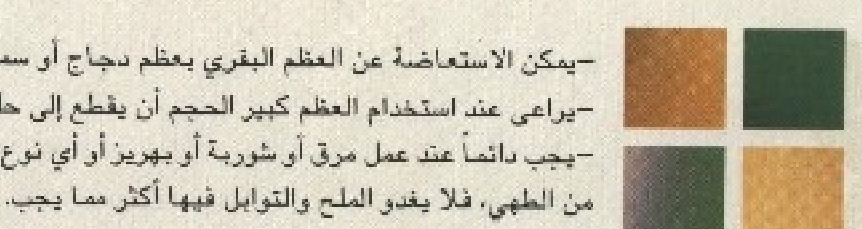
... بتركيز أي مرق عن طريق الغلي والتبخر نحصل على البهريز.

المقادير

2	كيلو عظم بقري
15	كوب ماء بارد
1	بصل متوسط
1	جزر متوسط
1	كوب كرفس مقطع
2	ورق غار
5	حبات حبهان (هال)
2	قطعة مستكة
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُغسل العظم جيداً ويمكن نقعه بقليل من الخل الأبيض المضاف إلى الماء ثم يُرفع من الماء ويشطف قبل الطهي.
- يُوضع العظم في صينية ويترك بفرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه ويفقد جزء من الدسم لمدة ساعة مع التقليب.
- تُوضع كمية الماء على نار متوسطة ويوضع بها العظم والخضار وورق الغار والفلفل والحبهان والمستكة، حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفض درجة الحرارة إلى أن يتبخر المرق إلى نصف الكمية (يراعى عدم الغليان حتى لا يختلط الريم (الزبد) بباقي محتويات المرق، ونقوم بنزع الريم من حين إلى آخر).
- يُصفَى المرق ويتبل بالملح.
- يُستخدم البهريز في عمل الأنواع المختلفة من الشوربة والصلصة.



-يمكن الاستعاضة عن العظم البقري بعظم دجاج أو سمك مع اتباع الطريقةً نفسها.
-يراعى عند استخدام العظم كبير الحجم أن يقطع إلى حلقات صغيرة.
-يجب دائماً عند عمل مرق أو شوربة أو بهريز أو أي نوع من الطعام الذي ينقص حجمه بسبب طول مدة طهيه، أن يتبل عند الانتها من الطهي، فلا يغدو الملح والتوابل فيها أكثر مما يجب.

حساء الجزر والجنزبيل

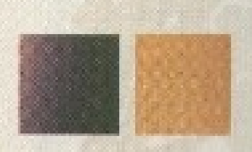
المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 6 جزر حجم متوسط مقشر ومقطع حلقات
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل طازج مفروم
- 6 كوب مرق (يفضل مرق الخضار)
- ملح وفلفل
- 2 كوب عصير برتقال

الطريقة

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة الحرارة.
- يُضاف الجزر ويقلّب في الزبدة قليلاً ثم يُضاف المرق والجنزبيل ويتبل بالملح.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تخفَّف الحرارة ويُترك حتى ينضج الجزر.
- تُقسم الشوربة إلى أجزاء (لسهولة ضربها) وتُضرب في خلاط حتى تصير سائلة.
- قبل التقديم يضاف عصير البرتقال ويعاد تسخينها.
- يجب خلط العصير والشوربة قبل تقديمها بساعتين على الأقل حتى تتجانس المكونات.

-يمكن أن تقدّم باردة أو دافئة، وتجمّل بقليل من الكريمة وورق النعناع الطازج إذا توفر. كما يمكن حفظ هذه الشوربة بالفريزر لمدة ثلاثة أشهر.



شوربة الخضار والشعرية

... بنفس الطريقة تصنع بالدجاج أو الأرز.



المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/4	كوب بصل (قطع صغيرة)
1	كيلو لحم بقري مع العظم (قطع صغيرة)
2	ملعقة كبيرة معجون طماطم
8	كوب ماء
1/4	كوب كرفس (قطع صغيرة)
1	فلفل أحمر (قطع صغيرة)
1	كوسى (قطع صغيرة)
1	جزر مقشر (قطع صغيرة)
2	طماطم (قطع صغيرة)
2	ملعقة صغيرة كزبرة خضراء (مفرومة)
1/2	كوب عدس بجبة (بني)
1/2	كوب حمص (مسلوق أو مُعلب)
1/2	كوب دقيق
1	كوب زبادي
	ملح وفلفل
1/2	كوب شعرية
1/4	كوب أوراق كزبرة خضراء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل قليلاً.
- يُضاف اللحم بعد غسله وتجفيفه ويقلب مع البصل ويخلط جيداً بمعجون الطماطم، ثم تقلب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الماء ويقلب ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج ويتكون المرق.
- يُضاف العدس والحمص ويتركا حتى يوشكا على النضج.
- يُضاف الكرفس والفلفل والكوسى والجزر والطماطم والكزبرة المفرومة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 30 إلى 45 دقيقة.
- يُضاف قليل من المرق إلى الزبادي ويضاف الدقيق ويخلط جيداً، ثم يضاف إلى الشوربة تدريجياً مع التقليب المستمر، وتُتبل كلها بالملح والفلفل و تترك على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تُضاف إليها أوراق الكزبرة والشعرية وتترك إلى أن تنضج.

-الكزبرة الخضراء: تشبه البقدونس إلى حد كبير ولكنها ذات نكهة عطرية.

شوربة البنجر (الشمندر)

... البنجر من أنواع الدرنيات الشيقة ذات لون ومذاق خاص.

المقادير

- 4 طماطم متوسطة
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مقشر ومُقطَّع قِطَعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 بنجر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
- 2 جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
- 2 عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 3 ملعقة كبيرة خل أحمر
- ملح
- 8 كوب مرق لحم بقري
- 2 كوب كرنب مقطع حوالي 2 سنتمتر
- 2 بطاطس كبيرة مسلوقة ومقشرة مقطعه قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/4 كوب لبن رايب أو زبادي

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تُرفع وتوضع تحت ماء بارد وتقشر وتقطع طوليا ويتخلص من البذر بالضغط الخفيف عليها، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة.
- تُسخن الزبدة ثم يضاف البصل والثوم مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لون البصل والثوم ذهبياً.
- يُضاف البنجر والجزر والكرفس مع الاستمرار في التقليب لمدة عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والسكر والخل والملح وكوبان من المرق ويترك الخليط لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج المحتويات.
- يُضاف باقي المرق وعند البدء بالغليان يوضع الكرنب وكذلك البطاطس، وتترك الشوربة على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
- يُضاف البقدونس ويمكن أن تقدم هذه الشوربة ساخنة أو باردة.
- يُضاف قليل من اللبن الرايب أو الزبادي للتزيين قبل التقديم مباشرة.



–يمكن إضافة قطع من اللحم المطهو بعد تقطيعه قطعاً صغيرة عند التقديم.
–البنجر من الدرنيات المتوفرة على مدار العام ويستخدم اللون الناتج عنه لصبغ الأقمشة وبعض أنواع الطعام مثل مخلل اللفت، ويستخرج منه السكر. أما أوراقه فتطهى مثل السبانخ والسلق.

شوربة السلق أو السبانخ

... يستخدم أي نوع من الورقيات لعمل هذه الشوربة.



المقادير

1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
1	كيلو سلق أو سبانخ
8	كوب مرق
1	بيض
1/2	كوب زبادي
1	كوب أرز مطهو
	ملح وفلفل
1	طماطم
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُحمَّر به البصل لمدة 5 دقائق.
- تُضاف السبانخ بعد غسلها وتجفيفها جيداً حتى تذبل قليلاً في الزيت الساخن والبصل.
- تُرفع السبانخ من الزيت ومن الماء الناتج وتُفرم بالسكين قطعاً صغيرة وتُعاد إلى إناء آخر وتُوضع على نار متوسطة.
- يحفظ 1/2 كوب من المرق جانباً، ويضاف باقي المرق إلى السبانخ ويُوضع على النار حتى يبدأ في الغليان.
- يُخفق البيض جيداً في إناء جانبي.
- يُوضع مقدار 1/2 كوب من المرق مع 1/2 كوب الزبادي إلى البيض المخفوق ويُضرب الخليط جيداً، ثم يعاد الخليط إلى شوربة السبانخ تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُمزج خليط السبانخ والمرق والأرز ويُراعى ألا يغلي مرة أخرى، ويُتبل بالملح والفلفل.
- في وعاء آخر وفي ماء مغلي جانباً تُوضع الطماطم لبضع ثوان، ثم تقشر وتُقطع قطعاً صغيرة بعد التخلص من البذر.
- تُقدم الشوربة ساخنة وتجمل بالجبن المبشور وقطع الطماطم.

–عند غسل السبانخ يراعى استخدام كمية كافية من الماء حتى نتخلص من الرمال الموجودة بها .. وتنشل الأوراق من الماء. ويراعى عدم استخدام الملح إذا كان المرق المستعمل متبل وبه ملح من قبل. عند استخدام السلق عوضاً عن السبانخ فيترك لمدة أطول حتى ينضج.

–السلق من الورقيات التي تشبه أوراقه أوراق البنجر أو الخردل الطازج (الماسترد).



شوربة الكمونية

... لأنواع أخرى يستخدم الدجاج وكذلك الكزبرة الجافة عوضاً عن الكمون.

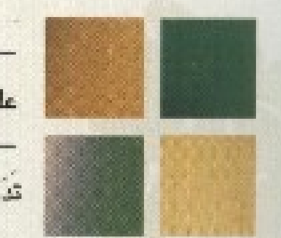
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

المقادير

1/2	كيلو لحم بقري مُقطع مكعبات
1/2	كيلو لحم ضأن بدون عظم مقطع مكعبات
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة كمون مطحون طازج
2	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل متوسط مبشور
8 1/2	كوب ماء
1	كوب عش غراب مقطع حلقات
1	كوب كسكسي غير مطهو أو
1/2	كوب أرز مطهو
2	فلفل حار مقطع صغير أو مفروم

الطريقة

- يُغسل اللحم ويجفف من الماء جيداً.
- يُوضع اللحم في وعاء مُسطح ويُتبل بالملح والفلفل والكمون ويضاف إليه الدقيق ويقلب حتى يغطى تماماً بالتوابل والدقيق.
- تُوضع ملعقة زبدة على نار متوسطة ويحمر البصل المبشور ليصير لونه ذهبياً.
- يُوضع اللحم ويقلب مع البصل ويغطى بإحكام ويترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم تقريباً.
- يُضاف عش الغراب ويترك الخليط حتى ينضج تماماً.
- بعيداً عن النار يُسكب الكسكسي في وعاء ومعه كوب ماء مغلي وملعقة زبدة كبيرة ويغطى بورق البلاستيك بإحكام لمدة 10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف الكسكسي أو الأرز المطهو إلى الكمونية وتجمل بالفلفل الحار المفروم.



–حيث أن هذا الطبق يعرف بمذاق الكمون فمن الأفضل أن نستعمل كمون مطحون طازج بعد تحميصه في مقلاة على نار متوسطة أو بفرن ساخن ونحرص على عدم تركه لمدة طويلة، ثم يطحن جيداً حتى يصبح ناعماً.

–عش الغراب من الفطريات المعروفة للجميع والتي تنبت في الطبيعة وبعضها سام. ولكن المستنبت عن طريق تَدَخُل الإنسان يُزرع في كهوف مظلمة يُتحكم فيها في نسبة الرطوبة والحرارة طوال الوقت.



شوربة كُرات اللحم

... شوربة تونسية على طريقة السيدة ليليا.

المقادير

لكُرات اللحم:

- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1/2 بصل متوسط مفروم فرماً ناعماً
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/4 كوب ليمون مخلل مفروم صغير
- 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

للشوربة:

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 بصل متوسط
- 2 فص ثوم صغير
- 6 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 8 كوب مرق (دجاج أو لحم)
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1/4 ملعقة صغيرة شطه
- 1/4 كوب دقيق سميد ناعم
- 1/2 ملعقة كبيرة نعناع جاف
- نعناع طازج للتزيين (اختياري)

الطريقة

- يُخلط اللحم والبصل والثوم والبقدونس المفروم والتوابل جيداً وتشكل المواد على هيئة كُرات صغيرة وتوضع في صاج.
- تُوضع كُرات اللحم في فرن حرارته متوسطة و يمكن أن تُحمَّر في قليل من الزيت.
- يُسخن الزيت ويُحمَّر البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تُضاف صلصة الطماطم والمرق.
- يُضاف الملح والفلفل والشطه ويترك المزيج حتى الغليان.
- يُضاف دقيق السميد تدريجياً مع الاستمرار في التقليب حتى يندمج ويتجانس مع الشوربة تماماً.
- تُضاف كُرات اللحم المطهو وتترك إلى حين أن تبدأ مرة أخرى في الغليان.
- عند التقديم تُرَشُّ بقليل من النعناع الجاف أو بالنعناع الطازج إذا كان متوفراً.

–ان المطبخ المغربي والتونسي من أكثر المطابخ التي تستخدم مخلل الليمون والزيتون كمادة أوليه تدخل في صنع الوجبة، فلا يقدم المخلل كطبق جانبي فقط ولكن عادة ما يقطع صغيراً ويدخل في تركيبة الأطباق.



شوربة السماق والفول

...نكهة السماق الفريدة تعطي مذاقاً شهياً للفول عند تقديمه كشوربة.

المقادير

- 4 طماطم مقطعة أرباعاً طولياً
- 1 بصل متوسط مُقطَع حلقات عريضة
- 2 فص ثوم
- 1 فلفل أخضر مُقطع شرائح طويلة وعريضة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 8 كوب ماء
- 1/2 كوب فول مدمس
- 2 ملعقة كبيرة سماق
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة أو بقدونس مفروم

الطريقة

- تُوضع الطماطم والبصل والثوم والفلفل في فرن درجة حرارته عالية بعد رشّها كلّها بزيت الزيتون.
- بعد حوالي 20 دقيقة يقلب الخضار ويترك لعشر دقائق أخرى حتى تَحْمَرَّ الجهة الأخرى.
- بعد التأكد من نضج الخضار يُرفع من الصينية ويترك جانباً حتى يبرد.
- في الصينية نفسها التي سوي فيها الخضار يُضاف قليل من الماء ويغلى على النار ويُحرك حتى يذوب كل ما هو عالق بالصينية.
- يُضرب البصل والثوم جيداً بالخلاط أو يصفى بمصفاة.
- يُقطع الفلفل والطماطم قطعاً صغيرة.
- يضاف المتبقي من الماء إلى الفول ويتبل بالسماق و الكمون ويغطى بإحكام ويترك حتى ينضج تماماً.
- يُضاف الماء من الصينية إلى البصل والثوم والفلفل والطماطم.
- بعد أن ينضج الفول تماما يُضاف خليط الخضار ويخلط جيداً، ويترك لمدة 10 دقائق بعد إضافة الملح والفلفل.
- يُضاف البقدونس المفروم أو الكزبرة المفرومة عند التقديم.



-يمكن استخدام مرق الدجاج أو اللحم وكذلك يمكن أن يزين الطبق بقطع اللحم أو الدجاج عند التقديم.

-إذا كان الفول جافاً يجب نقعه في ماء وتدميسه أو استخدام المعلب منه بعد شطفه بالماء الساخن.

شوربة الأسماك (تشاودر)

... كلمة تشاودر تطلق في غالب الأحيان على الشوربة البحرية المحتوية على حليب وبطاطس.



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 4 كوب بصل مفروم
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1 كوب كرَّات (يغسل جيدا ويفرم) يحفظ ثلث الكمية جانباً للتزيين
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة بودرة كاري
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 6 كوب ماء (أو نصفهم مرق دجاج)
- 2 بطاطس متوسطة مُقشَّرة ومُقطَّعة مكعبات
- 1/2 كيلو سمك ذات صلابة لتحمل الطهي لمدة طويلة
- 1 كوب حليب كامل الدسم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم (يمكن استخدام الشبت عوضاً عن البقدونس)

الطريقة

- تُوضع الزبدة على نار متوسطة ويحمر البصل والكرفس والكرَّات وفي حالة عدم وجود الكرات يمكن استخدام البصل الأخضر.
- يُضاف الملح والكاري مع الاستمرار في التقليب ثم يضاف الدقيق، وتقلب جميع المحتويات جيداً حتى يندمج الدقيق تماماً.
- تُسكب 5 أكواب من السائل (المرق أو الماء) تدريجيًا مع إستمرار التقليب وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق. ثم تُضاف البطاطس وتترك حتى تنضج.
- يُوضع كوب السائل (المرق أو الماء) في وعاء آخر على نار متوسطة وتطهى به قطع السمك بعد تتبيلها بالملح.
- يُضاف الحليب إلى الشوربة ويقلب حتى يبدأ في الغليان.
- تُغطى أطباق الشوربة بقطع السمك وتزين بالبقدونس والمتبقي من الكرَّات عند التقديم.

-يوجد مفهوم خاطئ: بأنه لا يمكن خلط الأسماك مع مواد الألبان، وقد سمعته قديماً، وقمت بتعقب هذه النظرية والبحث فيها شرقاً وغرباً ولكن لم أجد لها المصداقية اللهم إلا الأقاويل والعادات التي تتبع في بعض البلدان، وبعضهم يردد بعض الأمثال الشعبية التي توحي بهذا المفهوم.



حساء البطاطس

... الاستعاضة عن المرمية بأي أعشاب عطرية أخرى يعطينا عدداً مختلفاً من النكهات.

المقادير

- 3 رؤوس من الكُرات (الجزء الأبيض فقط)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 كوب بطاطس (مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة)
- 4 كوب مرق دجاج
- 4 كوب حليب
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة مرمية مطحونة
- ملح

الطريقة

- يُقطع الكُرَّات إلى شرائح طويلة ويغسل جيداً ويصفى.
- تُوضع الزبدة على النار ويضاف إليها ألكُرَّات مع التقليب لحوالي 7 أو 10 دقائق حتى ينضج.
- يُضاف المرق والحليب والبطاطس المقطعة ويترك الخليط حوالي نصف الساعة أو إلى أن ينضج الحساء تماماً.
- تُضاف المرمية وتقلب جيداً مع باقي المحتويات.
- يُضرب الحساء في الخلاط حتى يشتد قوامه.
- نعيد الحساء إلى النار ونعدل درجة الشدة أو الرخاوة والمذاق بقليل من السائل أو التوابل.



-يمكن ادخار قليل من عيدان الكُرات للتزيين عند التقديم وقليل من المرمية، أو طحن قليل من الفلفل الأسود الطازج.

-تعتبر المرمية نوعاً من بين 900 نوع من الأعشاب العطرية التي لها زهور وتنتمي إلى عائلة النعناع، وتستخدم أحياناً للزينة لجمال أزهارها.



شوربة الكاري

... يمكن استخدام نكهات أخرى مختلفة عوضاً عن الكاري.

المقادير

- 4 بطاطس متوسطة مسلوقة ومقشرة
- 1 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة بودرة الكاري
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
- 1 بيضة كبيرة
- 1/4 كوب نشا
- 7 كوب مرق دجاج أو لحم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- تُفرم البطاطس المسلوقة بدفعها من خلال المصفاة (لا يجب ضربها بالخلاط).
- تُخلط ملعقة من الكاري مع الدقيق والملح والفلفل.
- يُضاف خليط الدقيق المتبل إلى البطاطس وتخلط جيداً حتى تندمج المكونات.
- تُخفق البيضة ويضاف الجبن إلى البطاطس ويقلب الخليط جيداً.
- يشكل العجين على شكل كُرات صغيرة.
- تُدحرج الكُرات في النشا حتى تغطى تماماً.
- يُغلى المرق ثم تضاف إليه الملعقة الثانية من الكاري.
- تُوضع الكُرات في المرق مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد، ويفضل استخدام وعاء واسع وتغطيتها تماماً بالمرق.

–عند التقديم توضع الكمية المناسبة من الكُرات مع المرق وتزين بالبقدونس المفروم. عند سلق البطاطس
يراعى وضعها في ماء بارد أو فاتر ويفضل عدم سلقها في ماء مغلي. ويمكن إضافة قطع من الخضار إليها
–الكاري هو مجموعة من التوابل المطحونة والمخلوطة (حبهان "هال"، قرفة، قرنفل، كركم، كمون، زنجبيل)
وتتفاوت المقادير حسب المذاق ولهذا السبب يمكن أن يختلف اللون والطعم.



شوربة الأرز والكسكسي

... النكهة الحقيقية تأتي من اللحم المجفف أو البسطرمة ويمكن استخدام السجق في حالة عدم توفر اللحم المجفف.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 1/2 كوب لحم مجفف (أو بسطرمة)
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر (بابريكا)
- فلفل اسود مطحون طازج
- 10 كوب مرق (لحم أو دجاج)
- 2 ملعقة صغيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة صغيرة هريسة
- 1 كوب أرز مطهو
- 1/2 كوب كسكسي غير مطهو
- 2 ملعقة صغيرة نعناع جاف

الطريقة

- يُسخن الزيت ويحمر البصل والثوم حتى يصير لونه ذهبياً.
- يُضاف اللحم و التوابل ويقلب مع البصل والثوم لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم.
- تُضاف صلصة الطماطم والهريسة والأرز والكسكسي وتخلط كل المحتويات وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق حتى ينضج الكسكسي ويسخن الأرز.
- يُضاف النعناع قبل التقديم.



-اللحم المجفف من المغرب العربي، يقطع اللحم إلى شرائح رقيقة تدعك جيدا بالملح والثوم المفروم وتعلق لتجفف في الشمس ثم تدعك الشرائح بالفلفل الأحمر والكراوية والكزبرة الجافة، ومنها ما يتم حفظه في قدر من الفخار وتغطى بزيت الزيتون.

-كان الفلفل الحار (الشطة) هو النوع الوحيد من الفلفل المستخدم إلى بداية القرن التاسع عشر، ويرجع السبب في ذلك لعدم فصل البذر عن الفلفل أثناء عملية الطحن وتنتج الحرارة من البذور. وكانت المجر أول من اكتشف فصل البذر عن الفلفل واستُخدم الفلفل المجلوب على يد كلومبوس من القارة الأمريكية وبالتالي أخذت الشهرة بان أفضل فلفل حلو (البابريكا) هو المصنّع في المجر و المزروع في أسبانيا أو كاليفورنيا.



شوربة الجمبري

...يشتهر الحي الفرنسي بولاية لويزيانا الأمريكية بهذا الطبق المتميز ذي المذاق الخاص.



المقادير

1	ملعقة كبيرة زبدة
1	كوب بصل مفروم
1	ملعقة كبيرة ثوم مفروم
5	ملعقة كبيرة كرفس مفروم
1	كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
1	ملعقة صغيرة سماق
1/2	كوب صلصة طماطم
8	كوب ماء
1	كوب بامية مجمدة أو طازجة حلقات
1/2	ملعقة كبيرة زعتر مفروم
1/2	ملعقة كبيرة مرمية مفرومة
1/2	ملعقة كبيرة أوريجانو
1/2	كيلو جمبري (روبيان) بدون قشر (نظيف الظهر)
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة هريسة أو شطه
	ملح وفلفل
1/4	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة

الطريقة

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة ويحمر بها البصل والثوم والكرفس والفلفل والسماق لحوالي عشر دقائق.
- تُضاف الطماطم والماء والبامية والزعتر و المرمية والأوريجانو.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لحوالي نصف ساعة. وعند استخدام بامية طازجة تترك الشوربة لمدة أطول.
- يُضاف الجمبري المقطع، وتقلب الشوربة، وتغطى وتترك لمدة عشر دقائق أخرى إلى أن نتأكد من نضج الجمبري.
- تُضاف الهريسة أو الشطة وعصير الليمون وتتبل بالملح والفلفل.
- عند التقديم يراعى أن نُظهر بعضاً من قطع الجمبري ويُزيَّن الطبق بالبصل الأخضر.

-بإضافة قليل من السماق إلى هذه الوصفة أعطتها قليلاً من مذاقنا الشرقي ويمكن كذلك إضافة قليل من الليمون العماني المطحون.

-عندما هاجر الفرنسيون إلى ولاية لويزيانا الأمريكية واتخذوا من مدينة نيو أورلينز مركزاً لهم أصبحت الأطباق المصنوعة في تلك المدينة تأخذ طابعاً مختلفاً فتضاف البهارات والتوابل الحارة التي لم تستخدم من قبل في أطباقهم وأصبحت طريقة الطهي الجديدة تتم عن طريق الطاجن أو اليخنة أو عن طريق "التسبيك" (ترك الطعام المحتوي على صلصة أو سائل للطهي على نار هادئة لمدة طويلة).

شوربة الزبادي الباردة

... تُقدم قبل الوجبة أو خلالها وأفضل أوقات تقديمها الصيف.

المقادير

- 1 فص ثوم
- 3 كوب زبادي
- 1 خيار حجم كبير مقشر ومقطع
- 4 كوب لبن رايب
- 1 طماطم كبيرة مقطعة لمكعبات صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من اللوز المُحمص المبشور
- 4 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم أو
- 2 ملعقة نعناع جاف
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُفرم الثوم جيداً.
- يُضاف الثوم إلى الزبادي ويخلط جيداً.
- يُضاف الخيار إلى الزبادي والثوم ويقلّب الخليط حتى يتجانس جيداً.
- يُقلب اللبن الرايب ويمزج جيداً مع الخليط وتُضاف الطماطم وتقلب.
- يُضاف اللوز المبشور وكذلك النعناع المفروم والملح والفلفل وتدمج المحتويات جيداً.
- تُترك الشوربة لمدة ساعتين في الثلاجة حتى يندمج الخليط وتتجانس المكونات.
- تُقدم باردة ويمكن تزيينها بورق النعناع الطازج.

-يمكن استخدامها كنوع من السلطة أو الصلصة بعدم إضافة اللبن الرايب وكذلك بإضافة قليل من عصير الليمون أو قليل من الخل الأبيض. و يراعى تقديمها على الفور، ولا يفضل عمل كمية كبيرة وتركها لفترة طويلة حتى لا ينفصل الماء عن الزبادي.

-اللبن الزبادي: هو الحليب المخمر بعد غليه وتركه ليبرد (دافئاً)، ثم يضاف قليل من اللبن الزبادي المصنوع من قبل، وتركه في درجة حرارة تساعد على تكاثر البكتريا الحميدة والتي تحوله إلى زبادي. ويعتبر اللبن الرايب مثل الزبادي ولكنه أخف وأقرب للسيولة ومذاقه لاذع إلى حد ما.



شوربة البليلة

... بحشو أقراص البليلة باللحم يمكن الحصول على وجبة كاملة.



المقادير

- 1 كوب بليلة
- 1 بصل كبير
- 1/4 كيلو لحم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح
- 8 كوب مرق دجاج
- 1/2 كيلو سبانخ

-يمكن حشو البليلة المخلوطة مع اللحم كما يتم مع الكبة.

-زرعت البليلة في عصور قدماء المصريين والرومان وكانت تستخدم منذ ذلك الوقت وتعد الآن رابع أكثر الحبوب المستهلكة بعد القمح والأرز والذرة. وتحتوي على نسبة عالية من الكاربوهيدرات (67%) ونسبة (12.8 %) من البروتين.

الطريقة

- تُغسل البليلة وتجفّف وتطحن.
- يُضرب البصل في خلاط إلى أن يصبح سائلاً ثم تضاف إليه البليلة وتضرب حتى تصبح ناعمة.
- يُضاف اللحم المفروم ويضرب المزيج حتى يشكل عجيناً ناعماً.
- تُضاف البهارات وقليل من الملح.
- تُشكل أقراص من عجين البليلة واللحم وتكون في حجم متوسط، حوالي 4 سنتيمتر وسُمك 1 سنتيمتر.
- تُطهى الأقراص في وعاء به قليل من المرق مع مراعاة إحكام الغطاء حتى تطهى جيداً، وكذلك يمكن طهيها على البخار.
- تُغسل السبانخ جيداً وتقطع طولياً.
- يوضع المرق في إناء على نار متوسطة وعندما يبدأ في الغليان يُضاف إليه السبانخ ويتبل بالملح.
- عند التقديم توضع أقراص البليلة ومعها الشوربة والسبانخ.

شوربة كريمة الدجاج

... يطلق عليها الدجاج بالتربية ويمكن عملها بدون دجاج.

المقادير

1/2	كوب دقيق
1	كوب زبادي
7	كوب مرق دجاج
1	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	بصل متوسط مفروم
1/2	كوب جزر مفروم
1/2	كوب كرفس مفروم
1	ورق غار
	ملح وفلفل
2	كوب من قطع الدجاج المسلوق والمقطع قطعاً صغيرة

الطريقة

- يُذاب الدقيق مع الزبادي جيداً ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يتجانس.
- يُوضع المرق في إناء آخر على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف خليط الدقيق والزبادي إلى المرق تدريجياً مع التقليب المستمر حتى نتجنب وجود أي كتل وكذلك نتجنب الغليان (إذا لوحظ وجود أي كتل، فيجب تصفيتها قبل الخطوة التالية).
- تُذاب الزبدة في وعاء آخر ويُحمَّر البصل والجزر والكرفس حتى يتم النضج ويُتبل بالملح والفلفل.
- تضاف قطع الدجاج وورق الغار إلى الكرفس والجزر والبصل وتقلب على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة.
- يضاف الدجاج والخضار إلى شوربة الزبادي والمرق ويُخلط الخليط جيداً.



–عند التسخين يجب التقليب من حين لآخر لتفادي التصاق الشوربة بقاع الوعاء بسبب كثافة الشوربة.

–يمكن تحمير قليل من البصل وتزيين الشوربة به عند التقديم.

–ورق الغار من الأعشاب العطرية الأساسية التي تستخدم لإعطاء نكهة ورائحة للطعام ويتوفر جافاً في صورة أوراق، أو طازجاً في بعض الأحيان، وقد استخدمه الأتراك في مطبخهم قديماً وهو يستخدم الآن في كل مطابخ العالم تقريباً وهو بمثابة الحبهان في مطبخنا.

خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات



شوربة خضار

... هذه الشوربة موسمية وتختلف محتوياتها باختلاف المواسم.



المقادير

- 1/2 كوب كرّات حلقات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مقطع صغير
- 1 عرق كرفس مكعبات
- 1 كوب جزر مقشر ومقطع مكعبات
- 2 1/2 كوب شمر طازج مكعبات
- 1 كوسى صفراء مكعبات
- 1 كوسى خضراء مكعبات
- 1 كوب بطاطس مقشر مكعبات
- 7 كوب مرق دجاج أو لحم أو خضار
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع الكرّات في ماء بارد للتخلص من الرمال العالقة به ثم يُصفى.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة.
- يُحمر الكرّات والبصل والجزر والكرفس لمدة 5 دقائق للتخلص من بعض الماء.
- يُضاف الشمر والكوسى والبطاطس مع الاستمرار في التقليب لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة أو حتى تنضج الخضار.

-يمكن زيادة كمية الخضار أو تقليلها حسب الرغبة والنسبة هي 1 جالون (4 لترات) من المرق لكل 2 كيلو خضار.

-إذا أردنا إضافة حبوب أو بقول لهذه الشوربة يراعى أن تكون مطهية، أو أن تطبخ بالمرق مع زيادة كمية السائل قبل إضافة الخضار.

حساء القمح

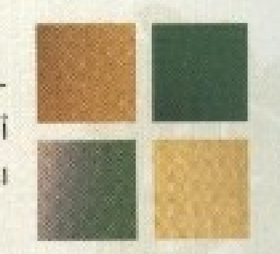
... يقدم مثل هذا الحساء باسم الجريش في منطقة الخليج مع بعض التغييرات.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 بصل مقطع حلقات
- 2 فص ثوم مفروم
- 5 كوب ماء
- 2 عود قرفة صحيح
- 4 حبات حبهان (هال)
- 5 حبات فلفل اسود صحيح
- 1/2 كوب قمح
- 5 كوب مرق دجاج أو لحم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- قطع لحم (اختياري)

الطريقة

- يُسخن الزيت ثم يضاف البصل والثوم ويقلبان جيداً إلى أن يميل لونهما إلى الاصفرار قليلاً.
- يُضاف الماء والقرفة والحبهان والفلفل الأسود ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج البصل.
- يُطحن القمح بعد غسله وتجفيفه جيداً ويُضاف إلى مرق الدجاج أو اللحم ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ بالغليان ثم تخفض الحرارة مع الاستمرار في التقليب، ويترك حتى ينضج. يضاف قليل من الماء إذا تطلّب الأمر.
- يدمج خليط البصل والقمح ويتبل بالملح.
- يُضاف البقدونس المفروم وعصير الليمون بعد التأكد من نضج القمح.
- يجب التخلص من القرفة والحبهان والفلفل الأسود قبل التقديم.



-يمكن استخدام قطع من اللحم بالعظم وكذلك القمح صحيحاً وغير مطحون، وسوف يتطلب ذلك وقتاً أكثر، ويُراعى أن تكون النار هادئة مع الإستمرار في التقليب لتفادي الالتصاق بأسفل الوعاء. وعند استخدام اللحم بالعظم يستبدل المرق بالماء.

حساء العدس

... لارتفاع قيمة العدس الغذائية يقدم في غالب الأحيان كطبق رئيسي.

المقادير

- 2 كوب عدس (أحمر) (أصفر)
- 5 ملعقة كبيرة زيت خضار
- 1 بصل كبير مفروم
- 1 جزر مقشر ومقطع قطعاً صغيرة
- 1 عرق كرفس مع الورق مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم
- 8 كوب مرق (دجاج أو لحم أو ضأن)
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح و فلفل
- 1 بصل صغير مقطع شرائح
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون



الطريقة

- يغسل العدس بالماء جيدا.
- تُوضع 3 ملاعق من الزيت على نار متوسطة ويحمر البصل المفروم والجزر والكرفس والثوم لمدة 10 دقائق.
- يُضاف المرق والعدس ويترك حتى يغلي.
- تخفف درجة الحرارة ويترك المرق لمدة تتراوح بين 45 دقيقة وساعة.
- عند التأكد من أن العدس أصبح طريا يضاف الملح والفلفل والكمون.
- تخفف الحرارة ويترك الحساء لمدة 10 دقائق أخرى ليتشبع بالنكهة.
- يبعد الحساء عن النار ثم يصفى إما في مصفاة أو يضرب في خلاط.
- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء آخر وتُحمَّر شرائح البصل إلى أن يصبح لونها بنياً.
- توضع شرائح البصل المحمرة على فوطة أو ورقة لتمتص الزيت الزائد.
- تُزيَّن شوربة العدس بعصير الليمون والبصل المحمر عند التقديم.

–يمكن الاستعاضة عن مرق الدجاج أو اللحم أو الضأن بمرق الخضار. ويمكن استخدام الماء فقط ولكن بالطبع ستكون النتيجة مختلفة من حيث المذاق.

–يسمى العدس أحمر في بعض البلاد و أصفر في بلاد أخرى للون العدس نفسه، ولكن يوجد منه المائل للاصفرار والمائل للاحمرار وكذلك اللون الأخضر. ويمكن استخدام أي منها باتباع الخطوات نفسها.

شوربة المنسترون

... خضار على الطريقة الإيطالية.

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة
2	كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
1/4	كوب كرات مغسول مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
6	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كرنب مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة
4	طماطم متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات
1/2	كوب كوسى مكعبات صغيرة
1	كوب حمص مسلوق أو معلب أو فاصوليا بيضاء مسلوقة
8	كوب مرق لحم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
	قليل من جوزة الطيب المطحون
	جبن رومي (بارمازان) مبشورة للتزيين

الطريقة

- يُوضع زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يُطهى البصل والكرفس والكُرات والجزر والثوم والكرنب والبطاطس والطماطم مع مراعاة أن تُقلّب المحتويات جيداً حتى لا يطهى نوع من الخضار أكثر من الآخر وكذلك يراعى تفاوت وضع الخضار بحيث توضع تدريجياً مع الاستمرار في التقليب.
- عندما تذبل الخضار قليلاً تضاف الكوسى والحمص المطهو أو الفاصوليا المسلوقة وكذلك المرق ويترك الخليط على نار هادئة حتى يبدأ بالغليان.
- تُتبَّل الشوربة بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ويمكن إضافة أرز مطهو أو إضافة مكرونة صغيرة في هذه الأثناء.
- عند التقديم تزين الشوربة بالجبن ويمكن إضافة أنواع أخرى من الأعشاب العطرية المفرومة كالريحان أو الزعتر.



-يعتبر طبق شوربة المنسترون مثل طبق شوربة الحريرة المغربية. يمكن صنع العديد منه بنكهات مختلفة بتغيير أنواع الخضار بحسب المواسم المختلفة وكذلك أنواع البقول المستخدمة، ويمكن أن تكون الشوربة باللحم أو بالدجاج أو بكليهما معاً.



حساء القرع

... باتباع الخطوات نفسها يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا عوضاً عن القرع.



المقادير

- 1 قرع متوسط (3 كوب مكعبات)
- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 بصل متوسط مفروم
- 8 كوب مرق دجاج
- 1 جزر مقشر ومقطع حلقات
- 2 لفت صغير
- ملح وفلفل
- 1/3 كوب كريم لباني أو (حليب كامل الدسم)

الطريقة

- يُقشر القرع ثم يفرَّغ من اللب ويقطع مكعبات صغيرة (يمكن استخدام القرع المعلب).
- تُوضع الزبدة على نار متوسطة و يُحمَّر البصل حتى يصير لونه ذهبيا.
- يُضاف المرق واللفت والجزر وقطع القرع والملح والفلفل ويترك المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التغطية بإحكام حتى ينضج الخليط تماماً.
- يُضرب الخليط في الخلاط، ويعاد إلى النار وعند بدء الغليان يضاف الكريم ويقلب جيداً.
- للتزيين تحمَّر مكرونة القرع (راجع الوصفة في باب الخبز و المعجنات) بقليل من الزبدة وتوضع فوق الحساء.

–يمكن تقديم هذا الحساء في حبة قرع كبيرة تُفتح من أعلى وتُنظف من الداخل لتصير على شكل وعاء، وتُزين بقطع من مكرونة القرع.

حساء كريمة البروكلي

... تُتبع الطريقة نفسها لعمل أي نوع من الخضراوات مثل عش الغراب (الفطر) والقرنبيط (الزهرة) وغيرها.

المقادير

1	كيلو بروكلي
1	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل متوسط مفروم
1/4	كوب كرفس مفروم
6	كوب مرق دجاج
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل
2	كوب كريمة أساسي (تابع الملحوظة)

الطريقة

- تُقطع زهرة البروكلي وتفصل عن الجذع ثم يقطع العنقود بعد تقشيره إلى قطع صغيرة.
- تسخّن ملعقة من الزبدة ويشوح (يلوّح) البصل والكرفس لمدة خمس دقائق على النار ويضاف إليها قطع عنقود البروكلي.
- يُضاف مرق الدجاج ويترك الخليط ليطهى لمدة نصف ساعة على نار متوسطة.
- يُضرب الكرفس والبصل والبروكلي في الخلاط حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- تُضاف الكريمة إلى السائل وتُقلب جيداً.
- تسلق زهرة البروكلي بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم توضع مباشرة في ماء بارد حتى تحافظ على لونها الأخضر، وتُضاف إلى الحساء للتزيين عند التقديم.

ملحوظة:

يمكن الحصول على شوربة سميكة ومتجانسة، ولعمل الجزء الأساسي من هذه الشوربة نستخدم الزبدة والدقيق وأي نوع من المرق. ويمكن إضافة صفار البيض أو الكريمة.

وتكون الطريقة دائماً نفسها وهي إذابة الزبدة في إناء ثم يضاف إليها كمية من الدقيق تساوي كمية الزبدة وتطهى على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة، ويفضل استخدام ملعقة من الخشب، و يفضلُ أن لا تترك على النار لمدة طويلة وأن لا تكون النار حامية حتى لا يتبخر معظم السائل من الزبدة.

يُضاف قليل من المرق المستخدم ويكون في درجة الغليان ويقلب حتى يتجانس الخليط. ثم يضاف باقي السائل مع الاستمرار في التقليب على نار متوسطة الحرارة ويترك لحوالي نصف ساعة.

وبعد ذلك يمكن أن تصفى الصلصة للتخلص من أي كتل، ويراعى عند استخدامها لعمل نوع الشوربة المطلوبة إضافة قليل من الخليط هذا مع قليل من المرق والخضار المستخدم بعد طهيه وهرسه أو تصفيته جيداً.

حساء البصل الأحمر

... ذو مذاق خاص بسبب البصل الأحمر، فلا يمكن الاستعاضة عنه بالبصل الأبيض وإلا ستكون النتيجة مختلفة.



المقادير

- 4 بصل أحمر متوسط
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 8 كوب مرق دجاج أو مرق لحم
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 ملعقة كبيرة لوز مطحون
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 ملعقة صغيرة سكر بودرة

-يجب أن يقشر اللوز ويحمص للتخلص من الرطوبة قبل أن يطحن.

الطريقة

- يُقشر البصل ويوضع صحيحاً في وعاء به ماء وملح على نار متوسطة لمدة 7 دقائق حتى يصبح طرياً بعض الشيء.
- يُجفف البصل وتقطع كل بصلة إلى نصفين ثم يقطع كل نصف إلى أنصاف حلقات رفيعة.
- يسخن زيت الزيتون ويضاف البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يُضاف المرق ويترك لمدة 45 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُرفع البصل من المرق ويمرر بمصفاة أو يضرب في خلاط حتى يتم هرسه جيداً.
- يسخّن عصير الليمون في إناء آخر ويضاف إليه اللوز ويقلب ليندمج ويترك على النار لمدة 4 دقائق.
- يُضاف البصل المهروس والليمون واللوز إلى المرق ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى الغليان.
- عند التقديم ينثر قليل من سكر البودرة والقرفة المطحونة ويقدم الحساء ساخناً.



شوربة لحم الضأن

... يمكن تصفيتها واستخدام المرق وقطع اللحم لعمل الفتة.

المقادير

1	بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
1	ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	لحم ضأن موزات (الجزء الأعلى من الركبة)
8	كوب ماء
1	ليمون عُماني جاف
	ملح وفلفل
1	ورق غار
2	قطع مستكة
2	طماطم صغيرة مقشرة ومقطعة مكعبات بعد التخلص من البذر
2	بطاطس متوسطة ومقطعة مكعبات
2	جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات
1/2	كوب كرفس مقطع مكعبات
1	كوسى مقطعة مكعبات
1	ملعقة كبيرة حمض الرمان أو عصير ليمون

الطريقة

- يُحمرُ البصل والثوم في ملعقة من الزيت على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف اللحم ويقلب حتى يَحمرُ لونه ثم يُضاف الماء والليمون العماني وورق الغار والمستكة ويتبَّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط على نار متوسطة لمدة ساعة أو أكثر بحسب حجم وكمية اللحم الموجود بالموز الضأن. ويفضل أن تكون مقطعة إلى قطعتين أو أكثر.
- تُطهى الطماطم والبطاطس والجزر والكرفس والكوسى لمدة 10 دقائق في إناء آخر وباستخدام الملعقة الأخرى من الزيت وتتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف خليط الخضار إلى المرق ويترك حتى ينضج.
- يُضاف حمض الرمان أو عصير الليمون.



-يمكن ترك الشوربة على النار لمدة أطول ثم تصفّى لعمل مرق بنكهة لحم الضأن. وكذلك يمكن نزع اللحم من العظم عند التقديم. يُعتبر الليمون العماني من أفضل النكهات التي يمكن أن تستخدم في الأطباق الأخرى للاستعاضة بها عن الملح، وهو ليمون مجفف يسمى باللومي ويستخدم صحيحاً أو مطحوناً.



شوربة الحريرة

... تذوقتها عند عشرة أصدقاء مغاربة بعشر طرق مختلفة!



المقادير

1	بصل أحمر متوسط
1/2	كوب كزبرة خضراء
1	طماطم حجم كبير
1/4	كوب أوراق بقدونس
4	عود كرفس
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة معجون طماطم
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
1/2	كيلو لحم بقري مقطّع مكعبات
10	كوب ماء
1/2	كوب عدس بجبة (بني)
1	كوب حمص مسلوق (أو علب)
1/2	كوب دقيق

الطريقة

- يُضرب البصل والكزبرة والطماطم والبقدونس والكرفس في خلاط حتى نحصل على قوام سائل.
- يُسخن الزيت جيداً ويضاف الخليط ومعجون الطماطم، ثم يتبل ويقلَّب جيداً على نار متوسطة.
- تُوضع قطع اللحم وتغطى، وتترك على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، ويضاف الماء ما عدا كوباً واحداً يُترك جانباً.
- يُضاف العدس والحمص (إذا كان الحمص المستخدم جافاً ينقع ويسلق حتى ينضج).
- عندما تبدأ المحتويات في النضج، يُذاب الدقيق في كوب الماء ثم يضاف تدريجيًا مع الاستمرار في التقليب.

-إذا كان الحمص المستخدم معلباً فلا يضاف إلا قبل الانتهاء من الشوربة، هذه الشوربة يمكن عملها بأكثر من طريقة ويمكن إضافة أرز أو شعرية قبل الانتهاء من النضج ويمكن استبدال العدس بالفاصوليا البيضاء أو أنواع بقول أخرى وكذلك استبدال الخضار بأنواع أخرى.

-القرفة: هي القشرة الخارجية لشجرة القرفة، وتقشر لينة بسكين حاد مقلطح فتلتف حول بعضها، وتجفف وتأخذ هذا الشكل الذي نجدها عليه.

شوربة بلح البحر

... يمكن استخدام أي أنواع من الصدفيات باتباع الطريقة نفسها.

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 كوب بصل مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ورق غار
- 1 ملعقة صغيرة زعتر طازج
- 4 طماطم متوسطه مقطعه مكعبات
- 1 بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات (تحفظ في ماء)
- 4 عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 4 جزر متوسط مقشر ومقطع مكعبات صغيرة
- 2 لفت مقشر ومقطع إلى مكعبات صغيرة
- 5 كوب مرق دجاج
- 1 كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة أو مُعلبة
- 24 صدفة بلح البحر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة و يُطهى البصل والثوم وورق الزعتر والغار مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصفر لونه.
- تُضاف قطع الطماطم وتقلب مع الخليط لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكرفس والجزر واللفت وتقلب كلّها لمدة 15 دقيقة أخرى.
- يُضاف المرق ويُترك حتى يبدأ الخليط بالغليان ويغطى مع التقليب من حين لآخر لمدة نصف ساعة.
- تُرفع البطاطس من الماء وتضاف إلى الشوربة.
- بالنسبة للفاصوليا البيضاء (تابع الملحوظة).
- عند التأكد من نضج الفاصوليا تماماً يمكن تقديم الشوربة كشوربة خضار.
- تُسخن الملعقة المتبقية من الزيت ثم يضاف بلح البحر وعصير الليمون والخل ويغطى الوعاء بإحكام حتى تتفتّح الصدفيات وتنضج.
- عند التقديم تزين الشوربة بالصدفيات وتقدم ساخنة.

-إذا كانت الفاصوليا المستخدمة معلبة فتغسل الفاصوليا بالماء الساخن جيداً للتخلص من أكبر كمية من المواد الحافظة. أما إذا كانت مجففة وليست مُعلبة فتغسل ثم تغطى تماماً بالماء في وعاء وتوضع على النار حتى تبدأ بالغليان. وتترك لمدة خمس دقائق وهي تغلي.
-تخفض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة نصف ساعة حتى تنضج وتصفى من الماء. وتغسل قبل الاستعمال.
-يستخدم بلح البحر أو الصدفيات الأخرى المشابهة له باتباع طريقة الطهي نفسها ويضاف السائل الناتج عن طهيه إلى باقي الشوربة لإعطائها مزيداً من النكهة.





خبز
ومعجنات
Bramjnet.COM
alaa pink
bakery

بالهنا والشفا

bread &

الخبز والمعجنات

كان الخبز دوماً رمزاً للحياة ونبضها ويعكس العشرة الطيبة حيث يتقاسمه الإنسان مع أخيه في أي مكان في العالم فتكون (اللقمة الهنية).

فالخبز مصدر سعادة الفقراء أينما كانوا وكذلك زينت به موائد الأثرياء وكان منه الأشكال والألوان والنكهات المميزة، إنه الغذاء الذي يمكن أن يكون وجبة كاملة بإضافات قليلة إليه فإذا مُد قليلا وأضيفت إليه الطماطم والجبن أصبح بيتزا، وإذا أضيفت له الزبدة أصبح كرواسان أو فطير، وإذا حشي أصبح ساندويتش. والحكايات عن الخبز طويلة..دافئة توحي بالعادات والتقاليد والمورثات الشعبية المختلفة لكل شعوب الأرض.

ففي الشرق يعبرون عن العشرة الطيبة وحسن المعاملة بعبارة (بيننا عيش وملح) و (لقمة هنية تكفي مية) وهناك جوانب جمالية للخبز .. غذاء الإنسان الأول ، فالعرب يصنعونه مستديرا مفلطحا يتناولونه مع كل وجباتهم كقاسم مشترك أعظم. وله العديد من الأسماء العربية أهمها الخبز البلدي، والشامي، والمرقوق والسميط بالسمسم والخبز بالزعتر وحبة البركة. ويختلف القمح باختلاف التربة والمناخ، كما يختلف الخبز من حيث الجزء المستعمل من حبة القمح، فالقشرة غير النواة وغير القمحة كاملة لأن استعمال كل منها ينتج عنه نوع مختلف من الخبز.

وفي الغرب وخاصة في إيطاليا لا تعتبر الوجبة كاملة إلا إذا كان بها خبز. أما بالنسبة لشعوب الوسط الأوروبي، فتعد طواحين طحن الغلال رمزاً لها وهي تعكس جماليات الريف في تلك المناطق.

وللخبز حكايات طويلة مع المهرجانات الشرقية والغربية على حد سواء .. ففي مصر القديمة كانت تقام مهرجانات الحبوب والغلال ومهرجانات صناعة الخبز على ضفاف النيل، وقد عثر علماء الآثار على بقايا من الخبز المحنط في قبور الفراعنة .كذلك كانت تخترق مهرجانات القمح والشعير والحنطة الحدود الأوروبية قديماً في أوقات الحصاد، وتحمل الفتيات أرغفة الخبز الساخنة كرمز للثراء والكرم .. وقد عُثر على بقايا من دقيق (طحين) خشن في مناطق على ضفاف البحيرات السويسرية ويرجع ذلك للعصر الحجري وهو يعكس حياة الإنسان القديم ورحلته مع الطعام.

واليوم دخل الخبز مع إنسان العصر الحديث في سباق السرعة المحتدم، فتربع على عرش الأكلات السريعة، فكان منه شطائر الهامبرجر والهوت دوجز والخبز بالشاورمة ومناقيش الجبن والزعتر، وهي وجبات يلعب الخبز فيها دور البطولة المطلقة.

اكتشف خبراء علم التغذية وجود أنزيمات طبيعية في القمح والذرة والخمائر وهي جميعها مواد أولية لصناعة الخبز. ولهذه الأنزيمات فاعلية إحداث التوازن الهرموني المؤثر في مزاجيات الإنسان. أكدت الأبحاث أن الخبز الأسمر المصنع من الحنطة له أهميته للجهاز الهضمي، فهو يتفاعل مع البكتريا الموجودة حول الأمعاء ويغلفها بأنزيماته ويساعد على امتصاص الجسم لها.

والكثير من الناس يجد متعة عندما يقوم بطهي وجبة يحصل منها علي رضا الآخرين وتكون متعته أكبر إذا قام بخبز نوع من أنواع الفطائر أو الخبز أو الكيك، ولكن الأغلبية تتراجع كثيراً وتعتبر أن أصعب طرق الطهي في المطبخ هي الخبز. وإذا كان الطهي يجلب لنا المتعة والخبز يعطينا متعة أكبر فلماذا لا نتعرف على المواد الأولية حتى نسخرها للحصول على أفضل النتائج، فإذا تعرفنا على المواد الأولية المستخدمة لعمل نوع ما، أمكننا بالتالي أن نتعامل معها



من هذا المنطلق ونقوم باتباع اللازم تجاه كل مادة أولية.

مثلاً إذ نظرنا إلى الدقيق وجدنا أن أغلبية الدقيق المستخدم في الخبز حالياً هو المصنوع من القمح والذي يحتوى على نسبة من البروتين، وعندما يعجن باليد أو الماكينة يعمل البروتين على تماسك العجين وصنع مادة مطاطية تتسبب في الحفاظ على غاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن التخمر. وتتكون كور هوائية صغيرة تساعد على ارتفاع العجين، وكلما نقصت هذه المادة البروتينية أصبح العجين ضعيفاً وغير متماسك ويسهل على الغازات الناتجة عن التخمير التسرب بسهولة.

وبالتعرف على خصائص أهم مكونات الخبز وهي الخميرة والماء والدقيق يمكننا صنع العديد من الأنواع المختلفة من الخبز. وفيما يلي بعض الملاحظات المهمة لنجاح عملية الخَبْز:

– يجب حفظ الدقيق في علبة محكمة بمكان بارد جاف ولا تزيد درجة حرارته عن ٧٥ درجة فهرنهيت (٢٥ مئوية) وإلا فإنه يتلف وتملأه الحشرات. أما الدقيق الأسمر فيحفظ في أكياس محكمة الإغلاق في الثلاجة أو الفريزر لمدة طويلة.

– مراعاة أن تكون المكونات في درجة حرارة الغرفة عند خلطها.

– مراعاة الدقة في نسب المقادير واستعمال المكاييل والمعايير حسب الوصفة.

– مراعاة تسخين الفرن إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل الخَبْز.

– مراعاة ترك الخبز والمعجنات التي تحتوي على خميرة لفترة كافية ودرجة حرارة مناسبة للتخمر. فإذا لم يرتفع الخبز أثناء فترة التخمير فيمكن أن تكون الخميرة قديمة. أو الماء الذي أذيبت فيه الخميرة بارد لدرجة لا تتفاعل فيه الخميرة أو ساخن جداً إلى درجة فساد الخميرة. ويمكن أن يكون السبب قلة السائل في العجين. أو برودة العجين.

وسيظل الخبز دوماً – بكل أشكاله وأنواعه وأيضاً بكل مدلولاته – بالنسبة للإنسان ثرياً كان أم فقيراً، رمزاً للحياة ونبضها وسعادة البشرية ومزاجها العالي. وكذلك يمكن أن نجعل من الخبز وجبة كاملة، فلو أن قطعة من الخبز الساخن الطازج مع قليل من زيت الزيتون وقطع من الجبن أو اللبنة وشريحة الطماطم أو الخيار قد تضاهي بالنسبة لبعضهم طبقاً من اللحوم أو الطيور أو الأسماك أو ربما تعد أشهى.

خبز بالسمسم



المقادير

2	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة سكر
6	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	كوب ماء دافئ
1	بيض
2	ملعقة كبيرة سمسم

يمكن استخدام هذا العجين لعمل أشكال مختلفة من الخبز المحشو بخضار أو لحوم. كما يمكن أن يمد العجين إلى دوائر رفيعة تدهن بالزيت وترش بالزعتر.

الطريقة

- تذاب الخميرة و السكر في 1/4 كوب من الماء وتُترك جانباً لمدة 5 دقائق في مكان دافئ حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح.
- تُسيح الزبدة وتُضاف إلى الماء المتبقي.
- تُضاف الخميرة والماء والزبدة إلى الدقيق ويُعجن المزيج جيداً لمدة 15 دقيقة في آلة العجن الكهربائية على سرعة متوسطة أو 25 دقيقة باليد حتى يُصبح العجين أملساً وناعماً.
- يُشكل على هيئة كرة ويُغطى بقطعة من البلاستيك ويترك لمدة 1/2 1 ساعة حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُعجن مرة أخرى على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى كرات متوسطة الحجم، يُفرد العجين ويمد على هيئة دوائر قطرها 20 سنتمتر، ويرص في الصاج المعد، يغطى ويُترك جانباً لمدة ساعة واحدة حتى يختمر ويتضاعف في الحجم.
- يُخفق البيض ويدهن الخبز ويُرش بالسمسم.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.

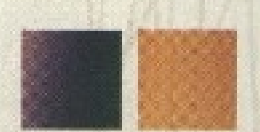
الخبز البلدي

المقادير

1	ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
1/2 2	كوب ماء دافئ
1/2 2	كوب دقيق قمح (أسمر)
1	ملعقة كبيرة ملح
3	كوب دقيق (أبيض)
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ ويضاف إليها دقيق القمح (الأسمر) تدريجيا ويخلط باستخدام ملعقة خشبية.
- تُغطى وتترك في مكان دافئ لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تختمر.
- يُقلب الملح والدقيق ويُضاف تدريجيا للخميرة، مع مراعاة استعمال كوبين ونصف من الدقيق. يُضاف نصف الكوب المتبقي من الدقيق تدريجياً إذا تطلب الأمر.
- يُضاف الزيت ويخلط جيدا مع العجين.
- يُترك العجين بعد تغطيته لمدة ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى كرات ثم يفرد ويمد بالضغط عليه بالنشابة ليشكل دوائر قطرها حوالي 16 سنتمتر وسمكها 1/2 سنتمتر.
- يرص في الصاج ويخبز في فرن حرارته 450 درجة فهرنهيت لمدة 5 دقائق.



- يمكن طهي الخبز في مقلاة لمدة دقيقتين لكل جهة عوضاً عن خبزه في الفرن.

خبز بالحليب

... يُعتبر هذا الخبز طرياً وذلك لاستخدام الحليب.



المقادير

- 2 كوب حليب
- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- 3 بيض
- 6 كوب دقيق
- 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس جاف
- 1 ملعقة صغيرة أوراق زعتر جاف

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب من الحليب الدافئ والسكر وتُقلب وتُترك جانباً حتى تتفاعل لمدة 10 دقائق.
- تُذاب الزبدة وتضاف الكمية الباقية من الحليب وتقلب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى خليط الحليب.
- يُعجن الدقيق لمدة 10 دقائق بإضافة جميع المحتويات أو حتى يصبح كتلة واحدة متماسكة وغير ملتصقة بالجوانب.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويُغطى، ويُترك جانباً في مكان دافئ لمدة 1/2 1 ساعة أو حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- يُقسم العجين إلى أربعة أجزاء، وعلى سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق، يمد بالضغط عليه باليد ويُشكل على شكل كُرات مع مراعاة أن يكون سميكاً، يرص في صاج فرن ويساوى.
- يُدهن بالماء ويُرش إكليل الجبل في جزء من الخبز ويرش البقدونس الجاف في جزء أخر وكذلك أوراق الزعتر في جزء أخر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة أو إلى أن ينضج.

الخبز الفرنسي

المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة زبدة طرية
- 5 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- دقيق ذرة خشن
- 1 بيضة مخفوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الزبدة إلى الخميرة والماء.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر.
- يُعجن الدقيق بإضافة خليط الخميرة والزبدة تدريجياً حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُعجن العجين لمدة 10 دقائق على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى لا يلتصق باليد ويصبح العجين ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يقسم العجين إلى قسمين ويفرد كل جزء على شكل مستطيل على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُلف مستطيل العجين على شكل اسطوانة مع الضغط على الحرفين (الأطراف).
- يُوضع الخبز في صاج مرشوش بقليل من دقيق الذرة.
- تشق ثلاث فتحات أعلى الخبز بطرف سكين حاد جداً.
- يُغطى الخبز ويترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى.
- يخفق البيض والملح ويُدهن العجين بالمزيج.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

-يمكن رش السمسم أو حبة البركة بعد دهن العجين بالبيض ويمكن حشوه بالجبن أو اللحم المفروم أو الخضار قبل لفه كاسطوانة.

خبز بالمقلاة

... هو نوع سريع من أنواع الخبز الذي لا يتطلب الاختمار أو الطهو في الفرن.



المقادير

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 4 فص ثوم مفروم
- 3/4 كوب بصل أخضر مفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة سكر
- قليل من الزيت للتحمير

المقادير

للخبز:

- 3/4 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 3/4 كوب دقيق أبيض
- 3/4 كوب ماء ساخن
- 3/4 ملعقة كبيرة زيت
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

للحشو :

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلب به الثوم حتى يصبح ذهبيا، يرفع ويترك جانبا .
- يوضع البصل الأخضر والملح والسكر في الزيت الساخن على نار متوسطة لحوالي 7 دقائق ، ثم يبعد عن النار ويضاف إليه الثوم ويقلب جيدا .

الطريقة

للخبز:

- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح.
- يُضاف الماء الساخن إلى الدقيق ويُعجن جيداً حتى يصبح متجانساً.
- يُضاف الزيت إليه ويُغطى ويترك العجين قليلاً.
- يُقسم العجين إلى أربع أقسام متساوية .
- يُشكل كل قسم على هيئة كرة ثم يرش قليل من الدقيق ويُفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 21 سنتمتر.
- يُقسم خليط الثوم والبصل إلى أربع أجزاء .
- يُوضع خليط الثوم والبصل في وسط العجين (الدائرة) ويُراعى ألا يصل إلى الأطراف.
- يُلف العجين ليصير كالاسطوانة ثم يُضغط على الجانبين ويُلف ويُغلق بإحكام.
- يُرش قليل من الدقيق ثم يُمد العجين إلى دائرة قطرها 8 سنتمتر .
- يُوضع الزيت في مقلاة ويُسخن جيداً ثم يُحمر الخبز حتى يصبح ذهبياً حوالي 8 دقائق لكل جهة على نار متوسطة، مع الضغط الخفيف عليه أثناء التحمير .



– تقدم هذه الفطيرة (الخبز) دافئة وتوضع فوق ورق خاص ليمتص الزيت الزائد. كما يمكن تغطيتها بقطعة قماش لتحفظ دافئة إلى حين وقت التقديم أو الانتهاء من الكمية المطلوبة .

– عند استخدام العجين نفسه بدون إضافة أي خضار يشكل إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) ويمد إلى دوائر قطرها حوالي 5 سنتيمتر وتقلى في زيت حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 3 دقائق على كل جهة إلى أن يصبح الخبز هوائياً هشاً ويقدم دافئ.



خبز بالزعتر



المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
2	كوب ماء دافئ
1/2	ملعقة صغيرة ملح
5	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة زعتر
	قليل من الزيت

الطريقة

- تُذاب الخميرة في نصف كوب ماء دافئ وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- يُضاف خليط الخميرة إلى 4 أكواب من الدقيق (يُحفظ الكوب الباقي جانباً).
- إذا تم العجن باستخدام آلة العجن الكهربائية فيكون على سرعة بطيئة. وإذا تم يدوياً فتشكل حلقة من الدقيق ويُوضع بداخلها السائل وتُمزج باليد وتعجن حتى تغدو كتلة واحدة
- يُغطى العجين ويترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُعجن العجين مرة أخرى مع إضافة ملعقة الزيت وكوب الدقيق تدريجياً.
- يُغطى العجين ويُترك ليختمر لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
- على سطح أملس مدهون بالزيت يتم تقطيع العجين إلى قسمين، يمد ويُفرد إلى مستطيل طوله 40 سنتمتر وعرضه 15سنتمتر وسُمكه 2 سنتمتر.
- في تلك الأثناء يُسخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهيت.
- يُوضع الخبز في صاج مدهون بقليل من الزيت، تبلل أطراف الأصابع بقليل من الزيت ويضغط على الخبز لتشكيل بعض الفجوات به، ويُرش بالزعتر ويترك لمدة 15 دقيقة أخرى.
- يخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو إلى أن ينضج.

-يمكن أن يرش الخبز بقليل من الدُقة أو السمسم أو حبة البركة (الحبة السوداء) عوضاً عن الزعتر.

خبز الرمان والبرتقال

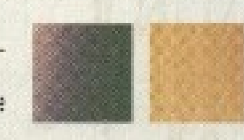
... يمكن تقديمه مُقطّعاً إلى شرائح مع قليل من الزبدة.

المقادير

3	كوب دقيق
1 1/2	كوب سكر
2 1/2	ملعقة صغيرة باكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب عصير برتقال طازج
2/3	كوب زبدة طرية
3	بيض
1	ملعقة صغيرة بشر برتقال
2	كوب حب الرمان

الطريقة

- يُخلط الدقيق و كوب من السكر والباكنج بودر وبكربونات الصودا والملح جيداً.
- يُضرب عصير البرتقال مع الزبدة والبيض في وعاء آخر بالمضرب حتى تندمج المحتويات جيداً .
- يضاف الخليط السائل إلى المواد الجافة ويقلب جيداً حتى تتجانس المحتويات.
- تُضاف حبات الرمان وتخلط مع العجين.
- يُدهن قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمتر بقليل من الزيت.
- يُوضع الخليط في القالب.
- يُخلط بشر برتقال مع 1/2 كوب سكر ويرش على سطح العجين بالتساوي.
- يُخبز في فرن حرارته 350 فهرنهيت لمدة 50 إلى 60 دقيقة أو حتى ينضج.



-يمكن استخدام هذا الخبز كنوع من الحلوى بإضافة مربى البرتقال على سطحه عند التقديم أو رشه بالسكر البودرة . كما يمكن استبدال حبّ الرمان بالكريز (كرز).



سميط

... هو نوع من الخبز يبيعه الباعة المتجولين في شوارع مصر وخاصة على ضفاف النيل، ويحمله البائع في سلة كبيرة تشبه تلك الموجودة بالصورة ولكن بحجم أكبر، يباع السميط في أكثر الأحيان مع بيض مسلوق وما يسمى بالدُقّة وهي مجموعة من التوابل والبهارات مخلوطة بدقة لتشكل وجبة كاملة لمن أراد.



المقادير

- 2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوب دقيق
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة ماء
- سمسم للتزيين



الطَريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتُترك لمدة عشر دقائق لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح وتُضاف الخميرة ويُعجن بإضافة الحليب والزيت تدريجياً.
- يُعجن الخليط بآلة العجن الكهربائية لمدة خمس دقائق ثم باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة عشر دقائق حتى يصير عجيناً ليناً وناعماً.
- يُشكل العجين على هيئة كرة ويُدهن بقليل من الزيت ويُوضع في وعاء، ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
- بعد عملية الاختمار الأولى، يعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حوالي خمس دقائق.
- يُقسم العجين إلى حوالي 8 إلى 10 قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة.
- *تُمد كل قطعة باليد على شكل حبل طويل، ثم تُلف على هيئة دائرة بلصق أطرافها جيداً.*
- أو تشكل قطعة العجين على هيئة دائرتين متداخلتين.
- يُرص السميط في صاج مدهون بقليل من الزيت.
- يُخفق البيض و الماء جيدا، ويُدهن به السميط ويُر... بالسمسم.
- يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة ... وقبل الخبز بنصف ساعة يُسخن الفرن إلى 425 ... فهرنهيت.
- يُوضع السميط في الرف الأوسط من الفرن ... دقائق، ثم تُخفض الحرارة إلى 325 درجة ف... ويُخبز لمدة 15 دقيقة أخرى.

-للحصول على قشرة صلبة (مقرمشة) يُبلل سطح السميط با... 5 دقائق من الخبز. يُمكن استخدام جزء أكبر من العجين لـ... سميط كبير وتشكيله كدائرة كبيرة وغليظة. ويُمكن دهنه ببي... فقط عوضاً عن البيض والماء قبل رشه بالسمسم.

الدُقة المصرية

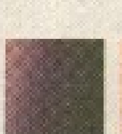
... من المألوف بين المصريين أكل الدقة مع البيض المسلوق والسميط، على الكورنيش ساعة العصاري (عندالعصر).

المقادير

2	كوب سمسم
1	كوب كزبرة ناشفة صحيحة
1/2	كوب بندق
1/2	كوب كمون صحيح
	ملح / فلفل

الطريقة

- تُحمص جميع المقادير ،ثم تدق في الهاون أو الخلاط بحيث تكون خشنة نسبياً، ويُراعى عدم طحنها لمدة طويلة ومتواصلة في الخلاط حتى لا تتحول إلى معجون.
- يُمكن أن تحمص المقادير كل على حدة قبل خلطها ودقها.



-يمكن استعمال الدقة في تتبيل البطاطس المحمرة ، وتتبيل الفول المدمس أو استعمالها مع السلطات، كما يمكن رش القليل منها على عجين الفلافل.

الزعتر

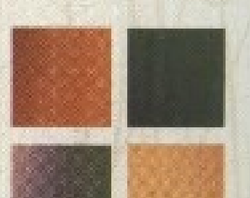
... تعتبر خلطة الزعتر من أشهر الخلطات المستخدمة في بلاد الشام ولبنان وفلسطين والأردن، وتدخل في تحضير أنواع مختلفة من الأطباق ومنها مناقيش الزعتر.

المقادير

2	ملعقة كبيرة سمسم
2	ملعقة كبيرة سماق
1	ملعقة كبيرة زعتر جاف
	قليل من الملح

الطريقة

- يُحمص السمسم في مقلاة على نار متوسطة لبضع دقائق أو في صاج (صينية) بفرن ساخن.
- يُطحن الزعتر حتى يصبح ناعماً ويُخلط مع السمسم والسماق جيداً.



-خليط الزعتر ذو مذاق حامض بسبب السمَاق المستخدم. لذلكيستحسن أن تقلل كمية الحامض المستعملة في أي وصفة يضاف إليها الزعتر.
- إذا كانت الوصفة تتطلب زعتراً جافاً فهذا لا يعني استخدام هذه الخلطة ولكن يستخدم الزعتر الجاف بمفرده.
-يُمكن أن يستخدم الزعتر كنكهة تُضاف إلى السلطة أو الفلافل أو الفول.

خبز البطاطس المشوي

...كانت عملية الشيّ مقصورة على اللحوم والطيور والأسماك، ولكن لا شيء يضاهي مذاق الخضار المشوي المتبل أو الخبز المصنوع من البطاطس.

المقادير

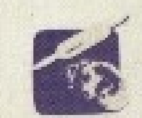
- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوب بطاطس مسلوق ومهروس
- 2 بصلة متوسطة مقطعة ومحمرة (ذات لون ذهبي)
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أ سود مطحون
- 1/2 6 كوب دقيق
- 1 بيض
- 1 ملعقة كبيرة ماء للدهن

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك جانباً لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُخلط البطاطس المهروسة مع البصل المحمر والسكر والزبدة ويضاف إليها الخميرة ثم تحرك جيداً مع كوبين من الدقيق.
- يُغطى العجين ويوضع جانباً لمدة 45 دقيقة على الأقل في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
- يُضاف بقية الدقيق بالتدريج ويُعجن للحصول على عجين ليّن متماسك.
- يُغطى العجين ويترك جانباً لمدة 1/2 ساعة ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويوضع كل قسم في قالب مدهون بقليل من الزيت بحيث لا يرتفع العجين أعلى من منتصف القالب.
- يُدهن العجين بخليط البيض والماء ويغطى ويترك للم الثالثة حتى يختمر.
- يخبز في فرن درجة حرارته 350 لمدة 25 دقيقة حتى يصب لونه ذهبياً. ويُفضل وضعه في الرف الأوسط من الفرن.
- يقطع الخبز إلى شرائح سمكها حوالي 1.5 سنتيمتر (كذ التوست) وتدهن الشرائح بزيت الزيتون وتشوى عل الجانبين.

–يراعى أن تتم عملية الاختمار في كل مرحلة كاملة. يوضع العجين مكان دافئ به بخار ماء في درجة حرارة 90 درجة فهرنهيت حتى يخ تماماً وخاصة لاحتواء مكوناته على البطاطس.

– إذا أردنا شيّ أي نوع من المواد وخاصة إذا كانت يابسة مثل الخبز فيه أن نبللها قليلاً وليكن ذلك بإضافة قليل من زيت الزيتون أو استخدام مُشبع بالتوابل.



خبز بالبهارات

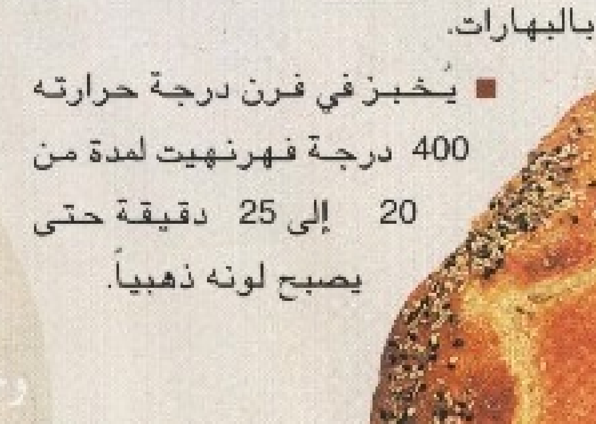
...يستحسن تحضير الخميرة قبل العجن بيوم أو بثمان ساعات. تحضر الخميرة (البايتة) بإذابة ملعقة صغيرة من الخميرة الكيماوية ونصف كوب دقيق إلى كوب ماء دافئ وتُترك لثماني ساعات.

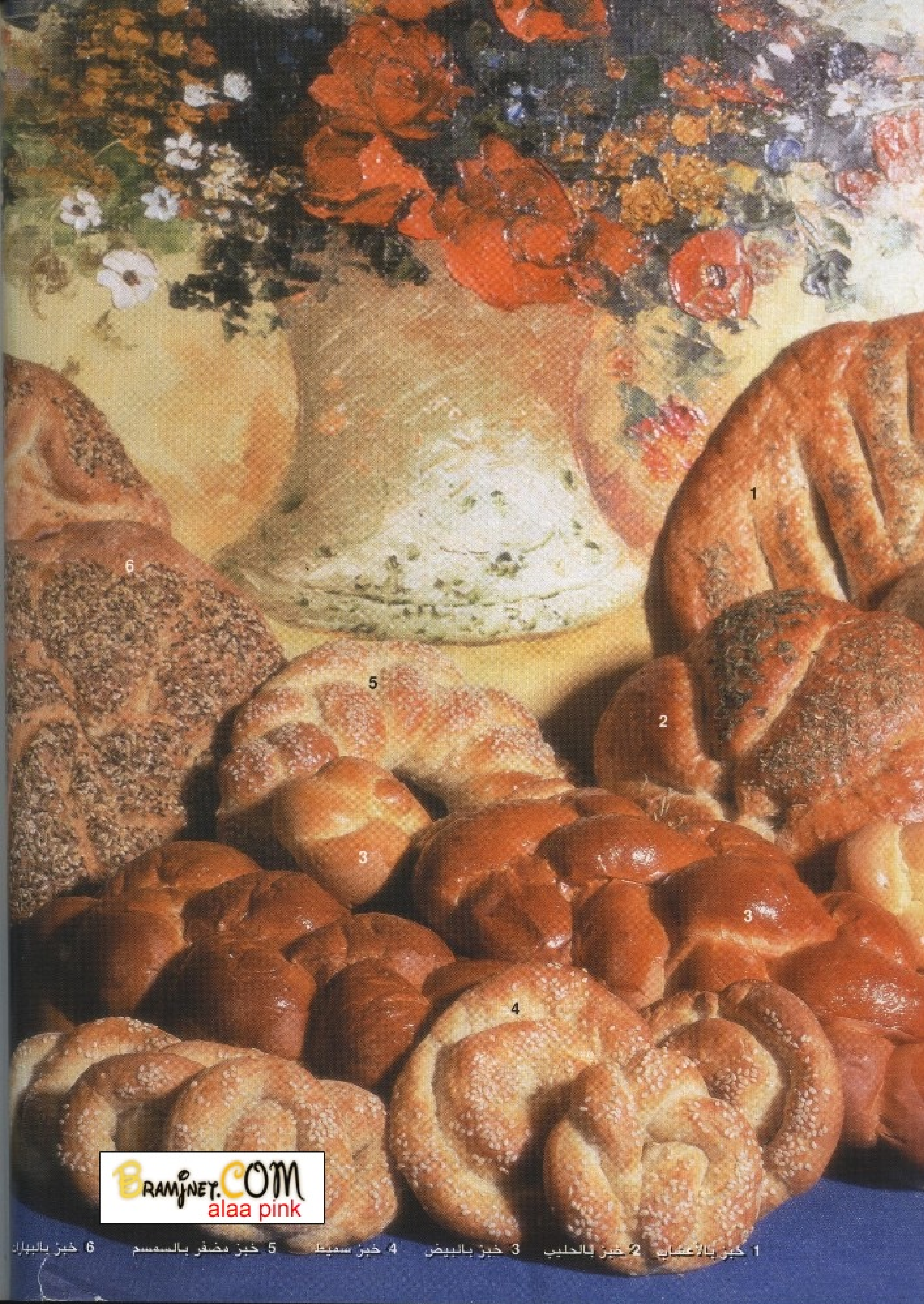
المقادير

- 1 كوب دقيق
- 2 كوب دقيق سميد ناعم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة بهارات (شمر، حبة البركة (الحبة السوداء)، ينسون، سمسم).

الطريقة

- يُمزج الدقيق مع دقيق السميد الناعم ويضاف إليه الملح ويقلب جيداً.
- تذاب الخميرة الكيماوية في كوب الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- تُضاف الخميرة (البايتة) المعدة من قبل إلى الخميرة المخلوطة حديثاً.
- يُضاف الدقيق إلى مزيج الخميرة ويعجن جيداً، ثم يضاف الزيت ويستمر العجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ناعمة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، يُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة 2 ساعة حتى يختمر، (للتأكد من إتمام عملية الاختمار يتم الضغط بأطراف الأصابع على العجين قليلاً. إذا لم يترك الضغط أثراً في العجين فقد تمت عملية التخمر).
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق وتشكل دائرة قطرها 35 سنتيمتر، يوضع في صاج ويتم تقطيعه من الأطراف إلى الداخل لحوالي 3 سنتيمتر، مع ترك مسافة 3 سنتيمتر بين كل قطع وآخر.
- يُخفق البيض والماء جيداً، ويُدهن الخبز، ثم تُطوى القطع الخارجية للخبز المقطع إلى الداخل، وتُرش بالبهارات.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة من 20 إلى 25 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.





1 خبز بالأعشاب 2 خبز بالحليب 3 خبز بالبيض 4 خبز سميط 5 خبز مضفر بالسمسم 6 خبز بالبهارات

خبز بالبيض

... يمكن صنع خبز من العجين نفسه بأحجام مختلفة.

المقادير

2	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1 1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة سكر
5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
2 1/2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
4	صفار بيض + بيضة واحدة

الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق جيداً.
- تُوضع نصف كمية الدقيق المخلوط بالملح ويضاف إليها خليط الخميرة وتُمزج المكونات جيداً.
- يُخفق صفار البيض ويُضاف إلى الزيت والكمية الباقية من الماء ويضاف الجميع إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن.
- تُضاف الكمية المتبقية من الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى تندمج وتتجانس كل المحتويات ويُصبح العجين أملساً ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعتين حتى يختمر في مكان دافئ.
- عند تحضير رغيفين كبيرين فقط من هذا العجين، تتبع الإرشادات التالية :
  - يقسم العجين إلى 6 كُرات متساوية الحجم.
  - تُشكل كل كرة على هيئة اسطوانة رفيعة.
  - يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس، وتوضع الأسطوانة ويُضغط عليها بالكفين مع فتح الأصابع حتى يصبح طول الأسطوانة 35 سنتيمتر وقطرها حوالي 1 1/2 سنتيمتر.
- تُكرر نفس الطريقة مع باقي الكرات حتى يصبح لدينا 6 أسطوانات متساوية. لعمل الرغيف الأول يؤخذ بثلاثة من تلك الأسطوانات وتوضع في صاج ليُصنع منهم ضفيرة (بإتباع نفس الطريقة لعمل ضفيرة الشعر) وتكرر تلك الخطوة لصنع الرغيف الأخر، يوضع في صاج ويساوى.
- يُغطى الرغيف ويترك مرة أخرى للتخمر لمدة نصف ساعة.
- تُخفق البيضة المتبقية ويدهن بها الخبز.
- يخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 40 دقيقة حتى يصبح لونه ذهبياً.

خبز مضفر بالسمسم

المقادير

3/4	ملعقة كبيرة خميرة كميائية
1/4	كوب ماء دافئ
1/4	كوب سكر
3	ملعقة كبيرة زبدة
1/2	كوب حليب
2	ملعقة صغيرة عسل نحل
1	ملعقة صغيرة ملح
2	بيض
1/4 3	كوب دقيق

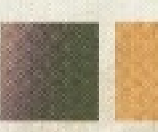
للتزيين:

1	بيض
2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة سمسم

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء الدافئ مع إضافة قليل من السكر وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُسخن الحليب قليلاً وتذاب فيه الزبدة.
- يُضاف السكر والعسل والملح إلى خليط الحليب ويقلب حتى يمتزج الخليط تماماً.
- يُمزج خليط الخميرة مع خليط الحليب.
- يُخفق البيض ويضاف إلى الحليب والخميرة ويحرك جيداً.
- يُضاف الخليط إلى الدقيق ويعجن جيداً حتى يصبح العجين ناعماً وطرياً ومطاطاً.
- يُكوَّر العجين ويغطى، ويترك مغطى في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر.
- يُضغط على العجين باليد لطرد الهواء.
- يغطى ويترك لمدة 45 دقيقة أخرى.
- يقسم العجين إلى كرات صغيرة، ثم يُفرد ويُشكل على هيئة أسطوانات.
- تُؤخذ اسطوانتان تُوضعان جنباً إلى جنب، وتُضفران على شكل دائرة.
- تخفق البيضة ويضاف إليها الماء لدهن الخبز، ثم يُرش بالسمسم.
- يُترك ليختمر مرة ثالثة لمدة 30 دقيقة.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.

-يمكن عمل أرغفة صغيرة من هذا العجين. ويمكن وضع بيض مسلوق بالقشر فيه قبل عملية الخبز.





خبز بالأعشاب

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة خميرة كيمائية
- 1 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 2/3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود خشن
- 3 ملعقة كبيرة أعشاب متنوعة جافة (بقدونس، ريحان، شبت، زعتر، إكليل الجبل، وأوريجانو).

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق و الملح و الفلفل.
- تُمزج ملعقة كبيرة ونصف من الأعشاب الجافة مع الدقيق وتخلط جيداً.
- تضاف الخميرة إلى الدقيق وتعجن حتى يصبح العجين أملساً ناعماً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين مرة أخرى لمدة 10 دقائق.
- يُمد العجين بالضغط عليه باليد على هيئة صدفة (بيضاوية الشكل - كما في الصورة - محدبة من جهة ومفتوحة من الجهة الأخرى)، يوضع في صاج ويساوى.
- يُشق العجين بطرف سكين حاد إلى ثلاث أو أربع فتحات.
- يُدهن بقليل من الماء، ويُرش بالمتبقي من الأعشاب الجافة.
- يُغطى العجين بقطعة من القماش ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر مرة أخرى.
- يُخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

-يمكن دهن سطح العجين بقليل من الزيت عوضاً عن الماء لإعطائه نكهة أفضل.

خبز الزيتون الأسود

... يمكن استخدام زيتون أخضر أو ليمون مخلل أو مزيج من الاثنين.
صورة الغلاف تحتوي على هذا النوع من الخبز.

المقادير

2	ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب حليب دافئ
3 1/2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1	كوب زيت زيتون
1	كوب زيتون أسود بدون بذر مقطع إلى أنصاف

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الحليب الدافئ وتُترك في مكان دافئ لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح، ثم يُضاف خليط الخميرة والزيت.
- إذا كان العجن يتم عن طريق آلة العجن الكهربائية فتكون على سرعة متوسطة ويستمر لحوالي 15 دقيقة، وإذا كان يتم يدوياً فيفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 20 دقيقة. وفي كلتا الحالتين تكون النتيجة عجيناً ناعماً ومطاطياً.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويترك في مكان دافئ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يتضاعف في الحجم.
- يُعجن مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لحوالي 5 دقائق.
- يُفرد باليد قليلاً على هيئة مستطيل، ويُرش بأنصاف الزيتون، ثم يُلف على شكل أسطوانة مع الضغط على الأطراف حتى تلتصق.
- يُوضع في صاج مدهون بقليل من الزيت، ويُرش الخبز بقليل من الدقيق، وباستخدام المقص تُفتح فتحات صغيرة من أعلى عمقها حوالي 2 سنتمتر ومتباعدة عن بعضها بحوالي 4 سنتمتر.
- يُغطى ويُترك في مكان دافئ لمدة ساعة.
- يُرش العجين بقليل من الدقيق، ثم يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة ساعة أو إلى أن ينضج.

رقائق الخبز

... يمكن تقديم هذه الشطائر محشوة باللحم المفروم أو بالدجاج مع الجبن أو تقدم كخبز خفيف. ويمكن أن تُقلى في الزيت بعد تقطيعها لشرائح رفيعة لتزيين السلطة، أو تُحمر وتُقدم مثل البطاطس (الشيبس).

المقادير

2	كوب دقيق
3/4	كوب ماء مغلي
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت و يُعجن جيداً.
- يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).
- على سطح مرشوش بقليل من الدقيق تمدّ الكرات بالنشابة لدوائر قطرها خمسة عشر سنتمتراً.
- في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم مده بقطعة قماش حتى لا يجف.
- تُترك مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة حتى تصبح ساخنة جداً.
- تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بقطعة من القماش أثناء الطهي.
- تُحفظ الرقائق بوضع ورق زبدة بينها ويمكن لفها بإحكام وحفظها بالفريزر لبضع أسابيع لحين استخدامها.

خبز الكوسى

... مذاقه لطيف وتركيبته متنوعة.



المقادير

2	كوب دقيق
3/4	ملعقة صغيرة ملح
3/4	ملعقة صغيرة باكنج بودر
3/4	ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
3/4	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
3/4	ملعقة كبيرة عصير الليمون
3	بيض
1	كوب سكر
2/3	كوب زيت
1/2 1	كوب كوسي مبشورة
2/3	كوب عين جمل (جوز) مفروم
3/4	كوب زبيب

الطريقة

- يُنخل الدقيق والبهارات والكربونات معاً.
- يُخفق البيض مع السكر لمدة دقيقتين.
- يُضاف الزيت مع الاستمرار في الخفق حتى يختفي الزيت تماماً.
- يُضاف مزيج الدقيق تدريجيا بالتناوب مع الكوسى المبشورة.
- يُضاف الزبيب والمكسرات إلى العجين وتصب في قالب مستطيل طوله 18 سنتيمتر وعرضه وارتفاعه 8 سنتيمترات مدهون بقليل من الزيت.
- يخبز العجين لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت.
- يُترك الخبز في القالب بعد الانتهاء من خبزه لمدة 10 دقائق، ثم يُقلب على شبك سلكي ليبرد تماماً.
- يقطع الخبز إلى شرائح مثل الخبز (التوست).

— يخرج هذا النوع من الخبز عن الخبز التقليدي المعروف، ويمكن أن يُقدم بمفرده أو مع عصير.

خبز الذرة

... مذاقه يشبه البسيسة (نوع من الكيك) ويتطلب طهيه وضعه في مقلاة على النار، ثم وضعه في الفرن.

المقادير

1	كوب دقيق ذرة
1	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1	ملعقة كبيرة باكنج بودر
1	بيض
1/3	كوب زيت نباتي
1 1/4	كوب لبن رايب
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُخلط دقيق الذرة والدقيق والملح وبكربونات الصودا والباكنج بودر.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الزيت وكذلك اللبن الرايب في وعاء آخر.
- تُخلط كل المواد الجافة مع السائلة إلى أن يندمج الخليط تماماً.
- تُدهن بقليل من الزيت مقلاة سميكة أو من حديد الزهر قطرها 15 سنتيمتر وارتفاعها 3 سنتيمتر على الأقل.
- تُوضع المقلاة على نار متوسطة حتى تسخن جيداً ثم تضاف الزبدة.
- بعد التأكد من أن المقلاة ساخنة جداً يُصب الخليط في وسط المقلاة.
- تُرفع المقلاة مباشرة من على النار و تُوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لحوالي 25 دقيقة.



- يجب التأكد من أن المقلاة ساخنة، وإضافة الزيت إليها قبل إضافة الزبدة.
- يجب الانتباه عند إضافة العجين من تطاير السمن أو الزبدة الساخنة.
- يمكن إضافة ذرة مطهوة إلى الخبز لإعطائه مذاقاً مختلفاً، كذلك يمكن إضافة فلفل حار أو بهارات، ويمكن تغطية الخبز بجبن مبشور قبل وضعه في الفرن.
- يراعى الخفق جيداً وخاصة أن دقيق الذرة يتطلب ذلك.
- اللبن الرايب يعطي ليونة ونعومة للخبز فإذا تم استبداله يفضل استخدام الكريمة أو الحليب كامل الدسم مع قليل من الزبادي.

البريوش

... وهو مزيج بين الخبز والكيك



المقادير

1	كوب زبدة (أبرد قليلاً من درجة حرارة الغرفة)
1/2	كوب ماء دافئ
2 3/4	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
5	بيض
3 1/2	كوب دقيق
1/4	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
	ماء لتليين العجين عند الحاجة

الطريقة

- تُقطع الزبدة في حجم ملاعق كبيرة.
- تُذاب الخميرة في الماء وتُترك حتى تتفاعل.
- يُخفق البيض ويُترك جانباً.
- يُخلط الدقيق والسكر والملح جيداً.
- يُوضع الخليط في العجانة، ثم تُضاف الخميرة، وبيضتان، ويُعجن الخليط على سرعة بطيئة. ثم تُضاف الزبدة ملعقة تلو الأخرى. يجب أن يكون العجين قاص في هذه المرحلة وأن لا يلتصق بجانب العجانة. في هذه الأثناء تتم مرحلة الاختمار الأولى.
- يُضاف خليط البيض ببطئ. في هذه الأثناء سيلتصق العجين بجانب العجانة ويجب دفعه من الجوانب ليُدمج مع باقي العجين.
- بعد إضافة البيض تترك العجانة تعمل لمدة 15 دقيقة. ويجب أن يكون العجين خفيفاً ولامعاً وناعماً، ويلتصق قليلاً بالأصابع .
- يُضاف ماء إذا تطلب الأمر، ملعقة في كل مرة، حتى يصل العجين إلى المرحلة الموصوفة سابقاً.
- يُنقل العجين إلى إناء آخرَ ويغطى ببلاستيك ويترك لمدة ساعة ليختمر.
- يُضغط على العجين، ثم يُرفع ويرمى بقوة على سطح أملس من ثلاث إلى أربع مرات.
- يوضع العجين في الثلاجة من 3 إلى 4 ساعات قبل الاستعمال أو يُترك أثناء الليل، وهذه مرحلة الاختمار الثانية.
- يُخرج العجين من الثلاجة ويشكل بالأشكال المطلوبة، ويُترك في الأوعية التي سيخبز بها ليختمر.
- تُوضع الأوعية بالعجين في فرن به ماء ساخن لعمل حمام بخار (حرارة الفرن 90 درجة فهرنهيت) لمدة 1 ساعة لتختمر.
- يُقطع العجين من أعلى بالمقص على شكل X قبل خبزه.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو بحسب حجم الأواني المستخدمة.

-يمكن حشوه بالسجق (مقانق)، أو يرش بالسكر البودرة أو يجمل بالو[illegible] المبشور.

-يمكن أن يجمد العجين ويُحفظ بالفريزر لمدة شهر بعد لفه بإحكا[illegible] ببلاستيك أو ألمونيوم. وقبل الاستعمال يجب وضعه في درجة حرا[illegible] الغرفة لعدة ساعات أو في فرن حرارته 375 لمدة 10 دقائق بعد أن ينز[illegible] البلاستيك أو الألمونيوم، ويمكن خبزه مجمداً وهذا يعطي نتيجة جيدة

... باستخدام نفس العجين، يمكن أن يحشى البوريك كما يمكن وضع الحشو على سطحه.

المقادير

للعجين:

- 3 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض مخفوق
- 3 ملعقة كبيرة خل أحمر
- 8 ملعقة كبيرة زبدة مقطعة صغيرة وباردة
- 1/4 كوب + 1 ملعقة كبيرة ماء مثلج
- 1 بيض + ملعقة كبيرة ماء (للتلميع)

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 كوب سبانخ مقطعة قطعاً صغيرة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 كوب عدس أصفر مطهو ملح وفلفل

الطريقة

للحشو:

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويُضاف إليه البصل الأخضر ويُقلّب لمدة دقيقتين.
- تُضاف السبانخ والطماطم وتُقلب لثلاث دقائق أخرى.
- يُبعد الخليط عن النار ويضاف العدس ويقلب حتى يدمج الخليط جيداً.
- يُتبل بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد قبل الاستخدام للحشو. كما يمكن عمل الحشو مسبقاً وحفظه بالثلاجة.

للعجين:

- يُخلط الدقيق مع الملح.
- يُخفق البيض مع الخل قليلاً ويخلط مع الدقيق والملح.
- يُوضع الخليط في الخلاط على سرعة بطيئة وتضاف إليه قطع الزبدة الباردة.
- يُضاف الماء المثلج تدريجياً حتى يصبح العجين قطعة واحدة متماسكة.
- يُقسم العجين إلى ثلاث أقسام ويلف بالبلاستيك ويترك في الثلاجة لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل مدُّه.
- يُوضع العجين بين ورقتين من ورق الزبدة ويمد حتى يصبح سمكه 1/2 سنتيمتر ثم يُقطع إلى دوائر قطرها 5 سنتيمترات.
- تُخفق البيضة مع ملعقة ماء كبيرة ثم تدهن أطراف دوائر العجين، وتوضع ملعقة صغيرة من الحشو في الوسط وتقفل الأطراف بالضغط عليها بطرف الشوكة.
- تدهن بخليط البيض والماء وترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

—يستحسن أن تكون قطع الزبدة باردة والماء مثلج وذلك حتى يساعد على تماسك العجين عند استعمال الخلاط الذي يولد حرارة عند استخدامه. ويمكن عجن العجين باليد أيضاً.



فطائر البصل والثوم

... يمكن تحضير هذه الفطائر وخبزها وحفظها في الفريزر إلى حين الحاجة إليها.



المقادير

للعجين:

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيض
1/4	كوب ماء مثلج

المقادير

للحشو:

1	بصل كبير مقطع شرائح
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مقطع حلقات رفيعة
1	بيض
1/4	كوب كريم
1	ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
	ملح/فلفل

الطريقة

للعجين:

- تُقطع الزبدة إلى قطع صغيرة بالسكين وتترك مثلجة .
- يُوضع الدقيق والملح في خلاط كهربائي له سكين حادة على سرعة متوسطة وتضاف قطع الزبدة، حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف البيض أثناء الخلط ثم الماء تدريجياً إلى أن يشكل العجين كتلة واحدة.
- يُقسم العجين إلى أحجام مناسبة للقوالب المستخدمة، ويلف في بلاستيك ويحفظ بالثلاجة لمدة نصف ساعة حتى

يتماسك ويسهل مده. ويمكن أن يُحفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر.

- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يمد العجين إلى سُمك 1 سنتيمتر.

- يُدهن القالب المستخدم بقليل من الزيت ويوضع العجين مع الضغط عليه باليد حتى يأخذ شكل القالب (نتخلص من العجين الزائد على أطراف القالب ويمكن إعادة استخدامه) ، ويثقب بالشوكة.

- تُوضع ورقة زبدة أو ورق ألمونيوم فوق العجين وقليل من البقول كالعدس أو الفاصوليا للضغط عليه حتى لا يرتفع أثناء الخبز.

- يُوضع في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 8 دقائق ثم يرفع ورق الألمونيوم والحبوب، ويعاد ويخبز لحوالي 6 دقائق أخرى.

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.

- يُضاف الثوم ويقلب لمدة ثلاث دقائق.

- تُضاف الكريمة إلى الثوم والبصل وتخفض درجة الحرارة ويترك على النار حتى يتبخر نصف السائل.

- تُبعد المقلاة عن النار ثم يضاف إليها الملح والفلفل ويخفق البيض مع الجبن المبشور ويقلب مع باقي المحتويات جيداً.

- يُقسم خليط البصل والثوم على القوالب وتخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة إلى أن تنضج الفطائر.



-تقدم الفطائر دافئة بمفردها أو مع سلطة أو مع خرشوف مسلوق كما في الصورة.
-يمكن إضافة قليل من الشطة أو البهارات إلى العجين. كما يمكن حشو الفطيرة بأنواع أخرى من الحشو ولكن هذا الخليط من الحشو المصنوع من البصل والثوم يعتبر من أفضل أنواع الحشو.



فطائر الجمبري بحبة البركة

المقادير

للعجين:

- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 بيض + بيضة
- 1/2 كوب لبن زبادي
- 4 كوب دقيق
- 3/4 كوب زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة ملح

سمسم + حبة البركة (الحبة السوداء للتزيين)

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك لمدة عشر دقائق.
- يُخفق البيض ويُضاف إلى اللبن الزبادي.
- يُنخل الملح والدقيق وتُضاف الخميرة وخليط الزبادي والبيض.
- تُخلط المحتويات جيداً في عجانة كهربائية أو باليد ويُضاف الزيت مع الاستمرار في العجن حتى تتشكل كتلة واحدة ناعمة.
- يُغطى العجين ويُترك في مكان دافئ حتى يختمر لمدة ساعةونصف.
- يُقسم العجين إلى حوالي خمسة عشر قطعة صغيرة متساوية.
- في وعاء دائري يدهن بقليل من الزيت تفرد كل قطعة إلى دائرة قطرها حوالي 6 سنتيمتر ويوضع حوالي ملعقتين كبيرتين من الحشو في المنتصف، وتُقفل جيدا على شكل كرة، بحيث يكون الجزء المغلق من أسفل.
- تُصف الكرات جنباً إلى جنب ليكون شكلها مثل خلية النحل.
- تُخفق البيضة مع قليل من الماء وتُدهن الفطائر وتُرش بخليط السمسم والحبة السوداء (حبة البركة).
- تُغطى وتترك لحوالي 20 دقيقة في مكان دافئ لتختمر مرة أخرى.
- تخبز في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة

المقادير

للحشو:

- 1/2 كيلو جمبري مُنظف ومُقشر
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 فلفل حار مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة دقيق بقسماط

ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الجمبري إلى قطع صغيرة.
- يُسخن الزيت ويُحمر البصل قليلاً ثم يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين.
- تُضاف قطع الجمبري وتُقلب إلى أن تنضج ويغدو لونها مائلاً للاحمرار.
- يُضاف الفلفل والكمون وعصير الليمون والبقدونس ويُتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويُقلب حتى يمتص كُل السائل، ويُترك الحشو ليبرد.

-يمكن استخدام حشو الخضار أو اللحم.



مكرونة القرع

... هذه المكرونة سهلة التحضير ويمكن الاستعاضة عن القرع بالبطاطا، أو البطاطس وبالكمية والطريقة نفسها.

المقادير

1	كوب قرع مطهو ومهروس أو (مُعلب)
2	بيض
1 1/2	كوب دقيق
	ملح وفلفل

الطريقة

- إذا كان القرع المستخدم طازجاً فيقطع إلى قطع صغيرة ويطهى على البخار و يمرر بمصفاة ذات ثقوب ضيقة.
- يُخفق البيض ثم يضاف إلى معجون القرع ويُتبل بالملح والفلفل.
- يُرش الدقيق فوق القرع والبيض ويُعجن حتى يتكون عجين من كتلة واحدة متماسكة لا تلتصق باليد عند لمسها.
- يُضاف قليل من الدقيق تدريجياً إذا احتاج الأمر إلى ذلك.
- يُقطع العجين إلى قطع متوسطة، ثم تُشكل منه أصابع رفيعة قطرها حوالي 2 سنتيمتر، تُقطع إلى قطع صغيرة و يُضغط عليها بالشوكة للحصول على أشكال ذات خطوط بارزة.
- في ماء مغلي تُطهى قطع المكرونة لمدة 15 دقيقة حتى تنضج ثم تُصفى وتوضع في حمام ماء مثلج مباشرةً لتبرد ثم تصفّى.
- تُقلى في قليل من زيت الزيتون أو السمن عند التقديم. ويمكن أن تزيّن بقليل من البقدونس المفروم، أو يمكن تقديمها مع طبق شوربة القرع.

السمبوسة والساموسا



المقادير

للعجين:

1 1/2 كوب دقيق

1/4 كوب زيت

1/2 كوب ماء

ملح

زيت للقلي

للحشو:

1/4 كيلو من اللحم المفروم (ضان أو بقري)

1 بصل متوسط مفروم

1 ملعقة كبيرة زيت

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

1/2 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة

1 بيض مسلوق

1/4 كوب بقدونس مفروم

الطريقة

للحشو:

- يُوضع اللحم على نار متوسطة حتى يتغير لونه.
- يتم التخلص من أي دهون تنتج عن طهي اللحم.
- يُضاف البصل والزيت وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وتقلب على نار متوسطة لمدة خمس دقائق أو حتى ينضج البصل.
- يُقطع البيض المسلوق لقطع صغيرة ثم يخلط مع اللحم والبقدونس.
- تترك جانباً حتى تبرد.

للسمبوسة:

- يُخلط الدقيق والملح ويشكل على هيئة هرمية يصنع بها فجوة بالوسط.

- يُضاف الزيت والماء تدريجياً إلى الفجوة ويعجن بأطراف الأصابع بخفة حتى يتكون عجين متماسك وطري نوعا.
- عند استخدام عجانة كهربائية يُوضع الدقيق والملح ثم يُضاف إليه الزيت والماء على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة متساوية في الحجم.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويمد العجين إلى دوائر صغيرة رقيقة.
- توُضع ملعقة كبيرة من الحشو في جانب الدائرة.
- يُبلل حافة العجين بطرف الإصبع بقليل من الماء وتغلق على شكل نصف دائرة ويضغط عليها بطرف الشوكة.
- تقلى في زيت ساخن حرارته 350 درجة فهرنهيت ويراعى عدم وضع كمية كبيرة في آن واحد.
- تحمر من الجهتين حوالي ثلاث دقائق لكل جانب. ترفع من الزيت على فوطة ورقية.

-بعد القلي يمكن حفظ السمبوسة في كيس مغلق بإحكام بالفريزر لمدة شهر، وتسخن بوضعها في الفرن.
-البهارات (جوز الطيب، كزبرة، كمون، قرنفل، قرفة، حبهان، فلفل أحمر) مطحون.

السامو سا

المقادير

- 1/2 كوب بسلة مسلوقة
- 1/2 كوب جزر مقطع ومسلوق
- 1 بطاطس كبير مسلوق
- 1 كوب عدس أصفر
- 1 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل مفروم ناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- ملح وفلفل
- زيت للقلي

الطريقة

- تُسلق البسلة إذا كانت طازجة في ماء مغلي لمدة عشر دقائق، وان كانت مجمدة فتوضع في ماء ساخن لبضع دقائق.
- تهرس البطاطس بحيث تكون خشنة نوعا ما.
- يُطهى العدس في كوب الماء إلى أن ينضج تماماً. عندها نتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت ويحمر البصل حتى يذبل ويضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقتين ويرفع من النار.
- تخلط جميع المقادير جيداً في وعاء واسع حتى تتماسك وتتبل بالملح والفلفل والبهارات وباقي المحتويات.
- يُستخدم نفس العجين الخاص بالسمبوسة ويمكن إضافة قليل من حب الكمون الصحيح إليه، وذلك بمد العجين لدوائر ثم تقسم إلى نصفين، ويشكل كل نصف على هيئة قمع حاد من الأسفل وله فتحة كبيرة من أعلى. وتملئ بملعقة كبيرة من الحشو ويبلل طرف العجين بالماء ويحكم قفلها وتصير مثلثة الشكل.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتحمر الساموسا إلى أن يصير لونها ذهبي من كل الجهات..
- بعد تحمرها يمكن حفظها في الفريزر في كيس محكم، ويعاد تسخينها وهي مجمدة برصها في صينية ووضعها في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لحوالي 15 دقيقة. تقدم مع صلصة الكزبرة والنعناع المفرومة..



رغيف السيد

... يمكن أن يُستخدم في هذا الرغيف نوع من أنواع الحشو المستخدمة في الفطائر أو السمبوسة.



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
- 1 1/4 كوب ماء دافئ
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو:

- 1 كوب جبن موتزريلا مبشور
- 1/4 كيلو بسطرمة أو لحم مجفف مقطع عيداناً
- 4 عود من الزعتر الطازج أو بقدونس

الطريقة

- تُذاب الخميرة في ربع كوب ماء وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق والملح ثم تضاف الخميرة والماء والزيت وتُعجن باليد حتى تتجانس المواد تماماً و تصير كتلة واحدة ناعمة ملساء.
- يُوضع العجين في مكان دافئ نسبياً ويُغطى بقطعة قماش لمدة 1/2 1 ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- تُخلط البسطرمة أو اللحم المجفف مع الجبن.
- يُقطع العجين إلى أحجام متوسطة، ثم يمد إلى دوائر ويُملأ بالخليط
- تُقفل الدائرة بإحكام لتصبح نصف دائرة، ثم يصنع بها بعض الثقوب من أعلى.
- يُرش الصاج بقليل من الدقيق ويُوضع الرغيف فوقه ويترك بعد تغطيته بقطعة قماش لمدة ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج ويُزين بالزعتر عند التقديم.

–يُمكن أن يدهن العجين ببيض مخفوق أو ماء قبل خبز

شيش برك ومنتو

... هو مثل المكرونة المحشية وبتغيير نوع الحشو وطريقة الطهي تحصل على أصناف أخرى متنوعة.

المقادير

للعجين:

- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 بيض مخفوق
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب حليب

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1/4 كيلو لحم ضأن مفروم
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بهارات

الطريقة

للحشو:

- يُحمر البصل في الزيت على نار متوسطة ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف اللحم ويقلب من حين لآخر لمدة 20 دقيقة حتى ينضج.
- يُصفى اللحم من أي دهن ثم يضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح والفلفل والبهارات.

للعجين:

- يُخلط الدقيق والملح ويضاف البيض وزيت الزيتون واللبن الحليب.
- يُعجن الخليط جيداً حتى يصير كتلة واحدة.
- يُرش قليل من الدقيق فوق سطح أملس ثم يُعجن الخليط حوالي 10 دقائق ويرش بقليل من الدقيق كلما احتاج الأمر.
- يُغطى العجين بقطعة قماش مبللة ويترك لمدة 45 دقيقة.
- يُرش قليل من الدقيق ويمد العجين إلى أن يصبح سُمكه حوالي 1/2 سنتيمتر وقطره 40 سنتيمتر (يرش السطح بقليل من الدقيق كلما بدأ العجين بالالتصاق).
- يُقطع العجين إلى شرائط عرضياً وطولياً لنحصل على مربعات.
- تُرفع قطع العجين الزائد، ثم يُملأ كل مربع بنصف ملعقة صغيرة من الحشو.
- يُضغط على الجوانب للصق كل جهة بالجهة المقابلة، أو يشكل كنصف دائرة.
- يوضع العجين على صاج مدهون بقليل من الزيت ويخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُقدم الشيش برك مع صلصة اللبن الزبادي المطبوخة بالثوم المفروم ويرش بقليل من النعناع المفروم أو الجاف عند التقديم.
- يقدم المنتو بالطهي على البخار أو في قليل من المرق في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة وعند التقديم يرش بقليل من لبن الزبادي.

يمكن طهي شيش البرك في المرق أو اللبن الزبادي مباشرة ولكن بطهيه بالفرن نحصل على لون ذهبي جذاب.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات



البيتزا

المقادير

1/2	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	ملعقة صغيرة سكر
1 1/3	كوب ماء دافئ
3 3/4	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في نصف كمية الماء الدافئ، وتترك لمدة عشر دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق ويوضع في عجانة كهربائية على سرعة متوسطة وتُضاف الخميرة (يمكن العجن باليد).
- يضاف الزيت إلى الخليط، ثم يضاف الماء المتبقي تدريجياً ويُعجن حتى يصبح العجين كتلة واحدة ملساء ناعمة.
- يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى بقطعة قماش ويترك في مكان دافئ لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح طاولة ويُعجن العجين مرة أخرى لمدة خمس دقائق (مع مراعاة عدم الإكثار من الدقيق).
- يُقسم العجين إلى قطعتين متساويتين ويمد على شكل دائرة ليكون قطرها حوالي 30 سنتيمتر.
- في صاج مدهون بقليل من الزيت يوضع قرص البيتزا.
- يُغطى ويترك لحوالي نصف ساعة حتى يختمر، ثم يعمل به بعض الثقوب بالشوكة.
- يُخبز في فرن حار حرارته 425 درجة فهر نهيت حوالي عشر دقائق.

-يمكن عمل هذا النوع من العجين ويحفظ في الفريزر بعد خبزه، ولفه بإحكام ويُحفظ. ويستحسن إخراجه من الفريزر قبل إعادة استعماله بثلاثة ساعات.

لعمل البيتزا التقليدية تتبع الخطوات التالية :

-يُمكن استخدام لحم مفروم أو قطع من الدجاج المطهو أو أنواع أخرى من الخضار أو الأنشوجة لتغطية البيتزا.

صلصة طماطم للبيتزا

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصلة متوسطة مفرومة
1	فص ثوم مفروم
4	كوب عصير طماطم
1	ملعقة كبيرة معجون طماطم
1	ملعقة صغيرة سكر
1/2	ملعقة صغيرة ريحان جاف
1/2	ملعقة صغيرة أوريجانو جاف
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُسخن الزيت ويُضاف إليه البصل المفروم ويُقلَب حتى يَحْمَرَ لونُه لمدة 10 دقائق.
- يُضاف الثوم ويُقلَب مع البصل لمدة 3 دقائق أخرى.
- يُضاف عصير الطماطم وكذلك تُضاف باقي المحتويات وتقلب لمدة 15 دقيقة.
- عندما يبدأ المزيج في الغليان تُخفف الحرارة ويُراعى الاستمرار في التقليب لمدة 15 دقيقة.
- تُترك الصلصة حتى تبرد قبل استعمالها فوق البيتزا.

-يُمكن استخدام طماطم مقطعة قطعاً صغيرة عوضاً عن عصير الطماطم أو الصحيحة المعلبة إذا كانت متوفرة ثم هرسها بالخلاط.

خضار لتغطية البيتزا

المقادير

1	كوب جبن موتزريلا مبشور
1	فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
1/2	بصل متوسط مقطع مربعات صغيرة
1/4	كوب زيتون أسود منزوع البذر

الطريقة

- تُغطى البيتزا بقليل من صلصة الطماطم للبيتزا.
- تُرش بنصف الجبن الموتزريلا المبشور.
- يخلط البصل والزيتون والفلفل ويُرش فوق الجبن.
- يُرش المتبقي من الجبن فوق الخضار.
- تُخبز البيتزا في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.

البيتزا بالسمسم والجبن

المقادير

للعجين:

1	ملعقة كبيرة خميرة كيماوية
1/2	ملعقة صغيرة سكر
2 2/3	كوب ماء دافئ
7 3/4	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور
1/4	كوب سمسم

المقادير

للتزيين:

4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فلفل أحمر مقطع شرائح رفيعة طولياً
1	فلفل أخضر مقطع شرائح رفيعة طولياً
1	بصل متوسط مقطع شرائح رفيعة طولياً
1/2	ملعقة كبيرة خل أحمر
2	طماطم كبيرة مقطعة إلى مكعبات
1	ملعقة كبيرة من الزعتر الطازج
2	كوسى متوسطة
1/2	كوب زيتون أسود بدون بذر
1/4	كوب سكر
1/2	كوب ثوم صحيح
1/2	كوب جبن روكفرد
	ملح وفلفل

–في الصورة: البيتزا المشوية، رغيف السيد، البيتزا بالسمسم والجبن

الطريقة

- تُذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 10 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق، ثم يُضاف مزيج الخميرة والمتبقي من الماء تدريجيا ويعجن جيداً حتى يصبح كتلة واحدة ملساء وناعمة.
- يُدهن وعاء بقليل من الزيت ويُوضع به العجين ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة.
- يُضاف زيت الزيتون ويُعجن العجين جيداً ويُغطى ويترك لمدة ساعة في مكان دافئ حتى يختمر.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة قطرها(35 سنتمتر)، ثم يُوضع الجبن الموتزريلا المبشور على بعد حوالي 3 سنتميتر من الطرف بسمك (1 سنتمتر). ثم يُرفع طرف الدائرة فوق الجبن ليشكل سوراً مرتفعاً قليلاً، ثم يُدهن هذا السور بقليل من الماء ويرش بالسمسم.
- يُغطى القرص ويترك لمدة نصف ساعة حتى يختمر.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت حوالي 20 دقيقة.

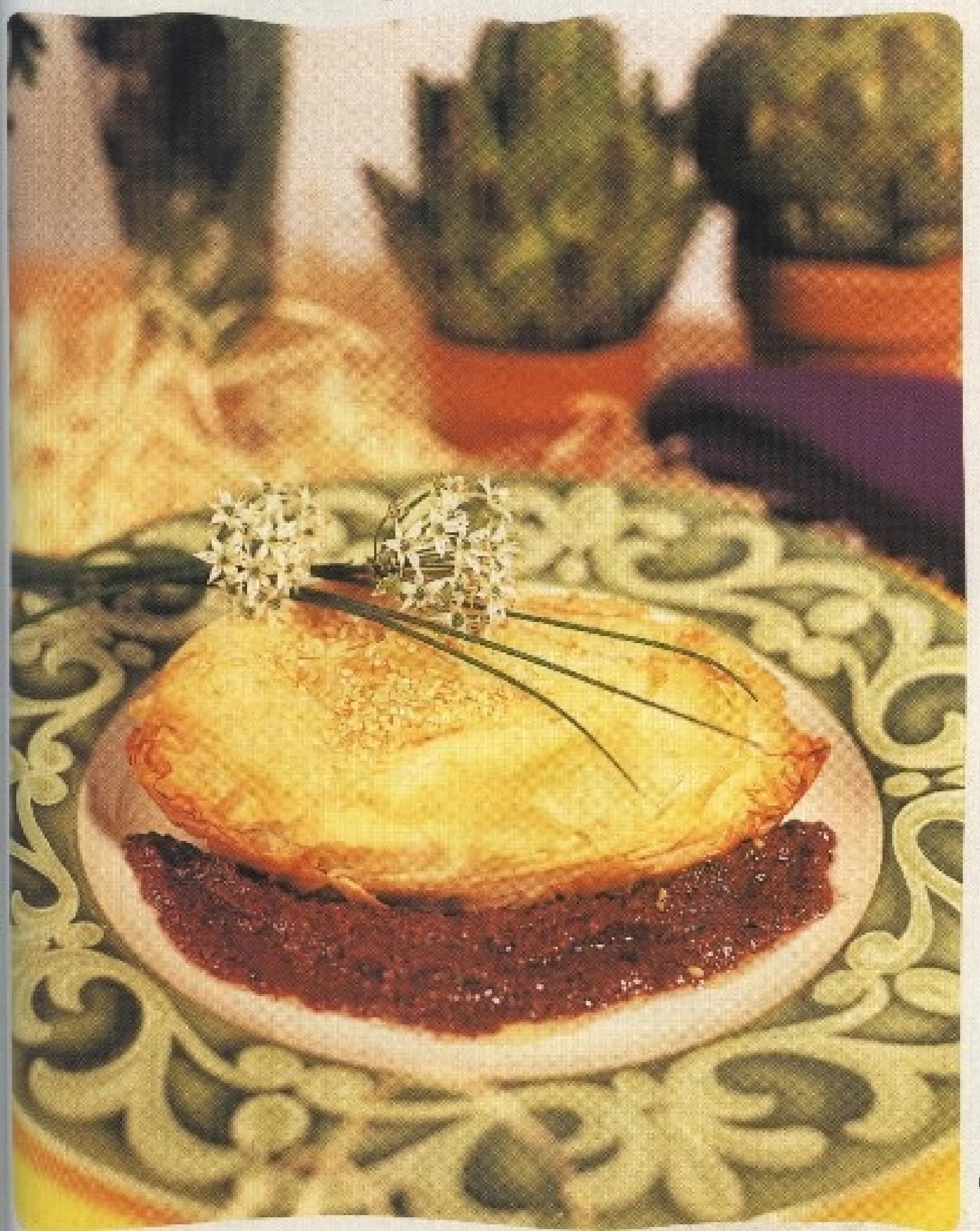
للتزيين:

- يُحمر الفلفل الأخضر والأحمر في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق ويتبل بالملح والفلفل، ثم يُرفع من الزيت ويُترك جانباً.
- يُحمر البصل ويقلّب حتى يتغير لونه ويميل إلى البني الفاتح ثم يُضاف إليه الخل الأحمر ويُترك جانباً ليتشبع من نكهة الخل.
- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 10 ثوان ثم تُقشر وتُقطع نصفين ويُضغط عليها قليلاً للتخلص من البذر، ثم تُقطع إلى قطع صغيرة وتُحمر في قليل من الزيت ويُضاف إليها الزعتر الطازج وتتبل بالملح والفلفل.
- تُقطع الكوسى إلى أربع أجزاء طولياً وتتبل بالملح والفلفل وقليل من زيت الزيتون وتُشوى حتى تنضج، ثم تُقطع إلى مكعبات.
- يُقطع الزيتون الأسود طولياً.
- تُوضع مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تسخن، ثم يُوضع السكر ويُترك حتى يذوب ويتغير لونه إلى البني الفاتح (كراميل).
- تُضاف فصوص الثوم وتُقلّب بملعقة خشبية حتى يُغطي الكراميل كل الثوم.
- يُفتت الجبن الروكفور إلى قطع صغيرة.
- يُصف الخضار والجبن على هيئة مثلثات متقاربة مع وضع قطعة من الجبن الموتزريلا في الوسط كما هو موضح في الصورة.



فطيرة الجبن وصلصة الزيتون

... باستخدام أوراق الجلاش (الكلاّج) يمكن عمل أي نوع من أنواع الفطائر التي تُحشى باللحم أو الخضار وخاصة تلك المصنوعة من الجبن والخرشوف، وتقدم مع صلصة الزيتون.



المقادير

للفطيرة:

- 5 أوراق جلاش (كلاّج)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة سمسم

للحشو:

- 1/2 كوب جبن أبيض
- 1/4 كوب جبن ركوتا
- 2 خرشوف طازج مسلوق أو (1 كوب معلب)

للصلصة:

- 1/4 كوب جبن أبيض قليل الملح
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب زيتون أسود بدون بذر

الطريقة

- تُفرد أوراق الجلاش وتدهن كل ورقة بقليل من الزيت قبل وضع الورقة التالية.
- يُخلط الجبن الأبيض والركوتا.
- يُقطع الخرشوف قطع صغيرة ويُخلط مع الجبن.
- تُوضع الورقات بعد دهنها بالزيت في قالب بيضاوي متوسط الحجم ويضغط عليها حتى تأخذ شكل القالب ثم تملأ بخليط الجبن والخرشوف.
- يُقفل الجلاش بإحكام ويُقلب، ثم يُوضع في القالب مرة أخرى بحيث يصبح الجزء الأعلى بالأسفل والجزء الأسفل(الأملس) أعلى، ثم يدهن بقليل من الزيت ويرش بالسمسم
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.
- في خلاط كهربائي يُخفق الجبن الأبيض والليمون وزيت الزيتون والزيتون الأسود جيداً حتى يغدو مثل الصلصة.
- تُقدم الفطيرة دافئة مع قليل من صلصة الزيتون.

-يمكن أن تقدم صلصة الزيتون إلى جانب مكونات أخرى مختلفة، كخبز بمفرده أو خضار طازج مقطع قطعاً صغيرة وتقدم طازجة كنوع من المشهيات. ويمكن إضافة صلصة الزيتون إلى السلطة كمنكه.

البيتزا المشوية

... يُمكن استخدامها بدون جبن أو خضار وتقديمها كنوع من الخبز

المقادير

للعجين:

- 1 1/4 كوب ماء دافئ
- 2 ملعقة صغيرة خميرة كيماوية
- 1 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 3 1/2 كوب دقيق أبيض
- 1/4 كوب دقيق أسمر (قمح)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للتزيين:

- 1/2 كيلو سبانخ
- 2 طماطم كبيرة
- 2 كوب لبنة (أو جبن أبيض)
- 2 كوب عش الغراب (فطر)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُذاب عسل النحل في نصف كمية الماء الدافئ، ثم تُضاف الخميرة وتُذاب وتُترك لتتفاعل حوالي 10 دقائق.
- يُخلط الدقيق الأبيض والأسمر والملح، ثم تُضاف الخميرة والمتبقي من الماء وزيت الزيتون تدريجياً وتُعجن جيداً حتى يتكون عجين من كتلة واحدة لا يلتصق ويكون أملس ناعماً.
- يُغطى ويُترك جانبا في مكان دافئ حوالي ساعتين ليختمر.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُمد على هيئة مستطيل.
- يُغطى العجين ويُترك نصف ساعة أخرى للاختمار.
- تُسخن ملعقة الزيت، ثم تُضاف أوراق السبانخ بعد غسلها وتجفيفها وتُقلب لمدة خمس دقائق حتى تُذبل، ثم نتخلص من الماء الناتج.
- يُقطع عش الغراب إلى أربع قطع ويُضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- تُقطع الطماطم إلى حلقات متساوية رفيعة.
- يُوضع العجين على شواية ساخنة لمدة 10 دقائق من كل ناحية حتى ينضج.
- تُقسم كمية الجبن وتمد فوق البيتزا وتضاف أوراق السبانخ وحلقات الطماطم و عش الغراب.

-يُمكن استخدام العجين نفسه وخبزه بالفرن عوضا عن الشي.



عجين المكرونة وطهيها

... يفضل عدم نخل الدقيق المستعمل في صنع المكرونة.

المقادير

1 3/4	كوب دقيق
2	بيض
1 1/2	ملعقة كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ذرة ملح

الطريقة

للعجين:

- يمكن وضع جميع المحتويات في خلّاط كهربائي وتُخفق وتُدمج جيداً للحصول على عجين متماسك. أو إذا كانت ستصنع باليد:

- يوضع الدقيق على سطح أملس وتعمل حفرة.

- يُخفق البيض والماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة.

- يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوك وتكرَّر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجين المكرونة.

- في كلا الحالتين عند عمل العجين بالماكينة أو يدوياً فيجب م العجين عدة مرات ليصبح رفيعاً جداً قبل تشكيله. وإذا أردنا استخدام النشابة (المرقاق) فيجب الضغط عليها ليصبح رفيعاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السُمك.

- تُشكل المكرونة حسب الرغبة سواء بتقطيعها شرائط رفيعة، أو لفها حول ملعقة خشبية لتشكل اسطوانة رفيعة، وتُقطع. أو تُشكل على شكل مربعات وتُضم من الوسط على هيئة فيونكة

- تُوضع طبقة من المكرونة بعد تشكيلها على قطعة قماش نظيفة.

أو تعلق لتجف أو تُستخدم مباشرةً بسلقها في ماء مغلي بقليل من الملح لمدة دقيقتين وتصفى وتقدم مع الصلصة المفضلة.

طهي المكرونة:

- للحصول على طبق مكرونة ذو مذاق طيب يجب إتباع بعض الملاحظات التالية :
عند سلق المكرونة يجب استخدام كمية كبيرة من الماء ولا تضاف المكرونة إلا عندما يبدأ الماء في الغليان.

- ولمنع التصاق المكرونة ببعضها (بسبب المادة النشوية الناتجة عند وضعها في الماء) فيجب تقليب المكرونة مرة أو مرتين على الأقل في أول بضع دقائق .

- يُضاف الملح وذلك لإعطاء وإظهار مذاق المكرونة . ويُراعى عدم إضافة المزيد من الملح عند عمل الصلصة أو المكونات الأخرى المضافة إليها .ولا يجب إضافة الزيت إلى الماء فمع أنه يساعد على عدم التصاق المكرونة إلا أنه سيعطيها غشاءا خارجيا يمنع تشرب وتشبع المكرونة بعد ذلك بالنكهة المضافة إليها من صلصة أو توابل .



-تحشى المكرونة لعمل التورتوليني أو الرفيولي بالجبن الريكوتا.
-يُضاف قليل من الزعفران أو السبانخ المطحونة للحصول على نكهات وألوان مختلفة.
-للحصول على نكهة افضل لا يجب شطف المكرونة بعد سلقها فذلك يساعد على التخلص من الطبقة الخارجية المكونة أثناء الغلي والتي يمكن أن تساعد على تماسك الصلصة إلى حد ما فلذا يراعى تحضير الصلصة من قبل حتى نتفادى غسل المكرونة بعد السلق .
-إذا كان الغرض هو صنع المكرونة وحفظها جانبا لوقت أخر فيمكن عند ذلك غسلها وإضافة القليل من الزيت حتى لا تلتصق . ويمكن إعادة تسخينها بوضعها في قليل من الماء المغلي قبل الاستخدام .



كريم باف مملح

... ويسمى أيضاً عجين الشو

المقادير

- 1/2 كوب دقيق
- 1/3 كوب زبدة
- 2 بيض
- ذرة ملح
- 1/2 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الملح و الدقيق دفعة واحدة مع الاستمرار في التقليب ويفضل استخدام ملعقة خشبية.
- عندما يندمج الدقيق جيداً يُرفع الخليط عن النار.
- يُضاف البيض تدريجيا واحدة في كل مرة مع الاستمرار في الخفق ولا تضاف البيضة الثانية حتى تتجانس الأولى تماماً.
- يُوضع الخليط في كيس حلوان (خاص للتزين ويشكل على هيئة دوائر صغيرة على صاج (صينية) ويرش بالجبن المبشور.
- يُخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة عشر دقائق.
- يترك ليبرد بعد خبزه.
- يُقطع إلى أنصاف بالعرض ويُملأ باللبنة مخلوطة بقليل من الزعتر.

-يجب استعمال إناء سميك عند طهي الدقيق.
-يجب إضافة البيض واحدة تلو الأخرى مع التأكد من تجانسها تماماً قبل إضافة البيضة الأخرى.
-يجب تسخين الفرن قبل وضع العجين به إلى درجة حرارة 400 فهرنهيت.
-يراعى عدم فتح الفرن أثناء عملية الخبز وتترك المدة كاملة (حوالي 10 دقائق) للحجم الصغير وتزداد المدة كلما زاد الحجم.





خبز بالبصل والتوابل

... يمكن عمل هذا الخبز بطرق متعددة باستخدام أنواع أخرى من الخضار أو بطريقة مختلفة لتشكيل الخبز. فيمكن وضعه في قوالب صغيرة أو في قالب كبير.

المقادير

1	كوب بصل مفروم ناعم
1	فص ثوم مفروم ناعم
4	ملعقة كبيرة زبدة سائحة
2	بيض مخفوق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/3	ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون
4 1/4	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة خميرة
1	ملعقة صغيرة سكر
1 1/4	كوب ماء

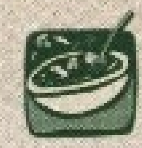
الطريقة

- يُخلط البصل المفروم والثوم والزبدة والبيض حتى يمتزج الخليط جيداً.
- يُقلب الملح والكزبرة الجافة والكمون وجوز الطيب.
- يُخلط حوالي كوب من الدقيق مع الخميرة والسكر ويحرك جيداً.
- يُضاف خليط البهارات وخليط البصل إلى خليط الدقيق ويقلب جيداً ويترك لمدة ساعتين ليختمر.
- يُضاف الدقيق المتبقي والماء بالتناوب إلى باقي المحتويات مع الاستمرار في العجن حتى تندمج كل المحتويات جيداً. يغطى ويترك لمدة ساعة أخرى.
- يُوضع العجين في قوالب صغيرة مدهونة بقليل من الزيت ويمكن خبزه كما هو أو يدهن بقليل من البيض والحليب (1 بيضة + 2 ملعقة كبيرة حليب).
- تُخبز قوالب العجين في فرن حرارته 375 درجة لمدة 25 دقيقة.

سلطات

ومشهيات

appetisers





بالهنا والشفا

salads &

السلطات والمشهيات

كان لطبق السلطة قديماً مفهومٌ خاص جداً، فكانت السلطة كل ما يحتوي على الأخضر بكل درجاته من خس وجرجير وبقدونس وريحان وبقلة (الرجله) وبعض أنواع الفجل والبصل الأخضر ..

وعندما تطور فن الطهي واصبح يقترب من العلم أكثر من كونه فناً أشار خبراء التغذية إلى أهمية البدء بالسلطات والمشهيات خاصة وأن تناولها على معدة خاوية يسهل امتصاص الغذاء وتمثيله العضوي فيستفيد الجسم منها بأعلى نسبة مما تحتويه من فيتامينات ومعادن. ويعتني خبراء التغذية كثيراً بكيفية تحضير طبق السلطة لأهميته الغذائية بالنسبة للإنسان وقد وضعوا مواصفات ومقاييس خاصة لذلك، في مقدمتها عدم نقع الخضراوات خاصة الورقية منها لفترة طويلة لأنها تفقد على الأقل ربع قيمتها الغذائية من فيتامينات ومعادن عندما تتسرب إلى ماء النقع.

كذلك يفضل عدم تتبيلها إلا قبل تقديمها بقليل وعدم إضافة المواد المتطايرة لها كالبصل والثوم إلا عند التقديم حتى لا تفقد عناصرها الغذائية المعروفة. وأثبت الطب الحديث الأهمية الكبرى للورقيات التي يحتوي عليها طبق السلطة ويعتبرها من الأساسيات في كل وجبة طعام.

ويعتبر المطبخ الأمريكي الجديد من أكثر المطابخ تنوعاً من حيث حرية الاختيار في تغيير الوصفة، وكما نقول عندنا في الشرق (إن كل شئ سلطة) يمكننا أن نطبق هذه القاعدة ونقوم بإضافة بعض المكونات المختلفة إلى طبق من البقول أو الحبوب أولعمل طبق جديد من السلطة، وإذا كان لدينا أي تردد فإني أود أن نقوم بتجربة حتى ولو بقليل من أي نوع من البقول أو الحبوب المتبقية لدينا بالثلاجة وخلطها على الطريقة الحرة السابق ذكرها كبداية للتعرف على ابتكار أنواع جديدة من السلطات.

ويراعى عند تسوية البقول استخدام خمس أضعاف كمية البقول من الماء، فإذا أردنا تسوية كوب واحد من البقول علينا إضافة خمسة أكواب من الماء .

وهناك طريقة أخرى سريعة لإعداد البقول وهي البدء بغليها لمدة 5 دقائق ثم إبعادها عن النار وتركها لمدة تتراوح ساعة إلى 4 ساعات إذا أمكن، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل .

ويجب ألا تخزن البقول مدة طويلة لأن ذلك يتسبب في تلفها وتغير مذاقها. ويتسبب نقع البقول في ماء ساخن بإعادة الرطوبة إليها وتقليل مدة طهيها وكذلك تسهيل هضمها والتخلص من بعض المواد التي تتسبب في الغازات.

وهناك طرق مختلفة في حفظ الطعام يستخدم فيها كميات كبيرة من الملح والخل والعسل. ويضاف الملح للخضار قبل التخليل ليساعد على امتصاص جزء كبير من الماء، وبالتالي تصبح الخضار جامدة إلى حدٍ ما، ويمكن استخدام المبدأ التالي في معظم الحالات وهو بإضافة 3 ملعقة كبيرة من الملح الخشن لكل كوب واحد من الماء ويفضل استخدام الملح ذو الحبات الكبيرة (الخشن) لأنه يقوم بامتصاص الماء من الخضار في حين أن الملح الناعم يذوب ويتشربه الخضار. وحسب المذاق المفضل يمكن استخدام جزء من عصير الليمون مضاف إليه جزئيين من الماء المملح أو يقسم السائل المستخدم إلى ثلاث أجزاء متساوية (جزء ماء مملح وجزء عُصير ليمون وجزء من الخل الأبيض).



وفي عملية التخليل باستخدام الخل، يمكن إضافة نكهات مختلفة بوضع قطعة من الشاش ملفوف فيها أنواع مختلفة من البهارات مثل القرفة والقرنفل والحبهان (هال) وورق الغار وغيرها في الخل وغليها ثم التخلص منها واستخدام الخل الذي يكتسب نكهة جديدة .

وانعكس تعقيد المجتمعات بصورة مباشرة على فن وعلم الطهي فأخذت طريقة تحضير الأطباق المختلفة ومنها السلطات والمشهيات تزداد تعقيداً، وصاحب ذلك العديد من الإضافات التي كانت مستبعدة من قبل ولا تدخل في أطباق السلطات والمشهيات وفي مقدمتها إضافة أنواع المكرونة المختلفة والدرنيات كالبطاطس والبنجر الجنزبيل والفجل الأحمر والمكسرات والسمسم وقد ذهبوا لأبعد من ذلك، إذ أصبح طبق السلطة أحياناً يشكّل وجبة متكاملة إذا ما أضيفت له اللحوم الباردة والدجاج والأسماك مما يرفع قيمته الغذائية تماماً.

وهكذا، وجنباً إلى جنب، مع تعقيد وتركيب الإضافات للسلطة، أدخلت على نكهتها المعروفة - تجاوزاً - باسم صلصات العديد من التركيبات المختلفة، فلم تعد تقتصر فقط على الليمون والزيت والخل وذرات الملح والفلفل، ولكن امتدت لتشمل الصلصات المركبة كالمايونيز والزبادي والطحينة، فضلاً عن إضافة الخردل والأعشاب العطرية. كما اختلفت أنواع الخل فلم يعد مقتصراً فقط على الخل الأحمر والأبيض وإنما أضيف إليه خل الأرز والتفاح، بالإضافة إلى استخدام عصائر الموالح كالجريب فروت والبرتقال بأنواعه المختلفة لإضافة نكهة جديدة، كما يحدث في الغرب، وعادة ما تكون السلطة من الأوراق الخضراء من خس وسبانخ أو جرجير مضاف إليها بعض قطع الطماطم والخيار، ولكن إذا نظرنا إلى منطقتنا العربية نجد أن منكهاتها ترجع إلى مئات السنين، وتتكون عادة من عصير الليمون وزيت الزيتون. وقد ظلت هذه النكهة المفضلة على مدى القرون. وكانت الفكرة دائما إضافة نكهة فقط، وليس إلباس السلطة قناعاً كما يحدث في الغرب ، وفي كل الأحوال سنذكر بعض الوصفات لبعض المنكهات المستخدمة في الغرب والتي تتناسب مع ذوقنا الشرقي.

سلطة الفلفل المشوي

... تقدم كسلطة أو كنوع من الصلصات بجانب أطباق الأرز أو البقول أو اللحوم



المقادير

3	من الفلفل، واحدة من كل لون أصفر – أحمر – أخضر
1/2	بصل أحمر متوسط مقطع قطعاً صغيرة
2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أسود
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُحمرُ الفلفل على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار ليسهل عليه التقشير.
- يُقشر الفلفل ويُنزع البذر ويغسل الفلفل بقليل من الماء ويجفف
- يُقطع الفلفل إلى قطع متوسطة الحجم ويخلط مع البصل.
- يُخلط البقدونس والكمون وعصير الليمون والزيت والثوم ويخ جيداً.
- تُخلط كل المحتويات جيداً ويفضل تتبيل السلطة قبل تقديم بوقت كاف حتى تتجانس المحتويات.
- يمكن هرس الفلفل بالسكين أو بالشوكة بحيث لا يكون مقطعاً يكون ناعماً.

السلطة الخضراء

... تتفاوت تسميتها من سلطة بلدي إلى سلطة خضار وتصاحب العديد من الأطباق وكذلك السندوتشات

المقادير

- 3 طماطم متوسطة مقطعة قطعاً صغيرة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 3 خيار مقشر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 فص ثوم مفروم
- 6 فجل أحمر مقطع قطعاً صغيرة (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح/فلفل

الطريقة

- تُخلط الطماطم والفلفل والخيار والبقدونس والبصل الأخضر والثوم والفجل.
- يُخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل، يضاف إلى السلطة قبل التقديم بقليل.
- هذا أساس للسلطة الخضراء والتي يمكن إضافتها إلى طبق من الخس أو الجرجير وحلقات البصل الأحمر وقطع الجبن الأبيض والزيتون. كذلك يمكن أن يضاف إليها صلصات ومنكهات مختلفة.

سلطة الجبن

المقادير

- 1 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 1/2 طماطم مقطعة مكعبات
- 1 كوب جزر مبشور
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 1/2 كوب جبن أبيض مبشور

الطريقة

- يُخلط البصل والطماطم والجزر والبقدونس جيداً.
- يضاف زيت الزيتون وعصير الليمون وتُحرك المحتويات حتى تتجانس.
- تُوضع محتويات السلطة من الخضراوات في طبق التقديم وتُرش بالجبن الأبيض المبشور.

سلطة الرنجة المدخنة

... يمكن استخدام الخضراوات نفسها لعمل سلطة من الأنشوجة (الأنشوا)



المقادير

- 1 رنجة مدخنة متوسطة الحجم
- 1/2 كوب فلفل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أحمر مُقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب فلفل أصفر مُقطع قطعاً صغيرة (إختيارى)
- 1 بصل أحمر متوسط مُقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- تُقشر الرنجة من الجلد ويُنزع العظم وتقطع إلى قطع صغيرة (مع التأكد من عدم وجود أي عظم بها).
- يُستحسن أن يكون البصل والرنجة والفلفل بنفس الحجم، إذا لم يتوفر البصل الأحمر يمكن استخدام البصل الأخضر عوضاً عنه.
- تُخلط المحتويات جميعها ويضاف إليها عصير الليمون وزيت الزيتون، وتُقلب للتأكد من التجانس التام وعندها تكون جاهزة للتقديم.
- تُحفظ هذه السلطة لمدة أسبوع في الثلاجة ويمكن إضافة الطماطم إليها. ولكن يُفضل أن لا تزيد مدة الحفظ عن اليومين في حالة إضافة الطماطم.

-الرنجة نوع سمك محفوظ بطريقة التدخين.

خرشوف بالزيت والليمون

... يقدم في المطبخ التركي مثل المخلل أو كطبق جانبي

المقادير

- 4 حبة خرشوف (أرض شوكي) طازج متوسط الحجم
- 5 كوب ماء
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1/2 ملعقة كبيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل

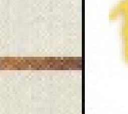
الطريقة

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في نهاية الورقة.
- يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بعد نزع الأوراق بطرف ملعقة صغيرة.
- يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف و الساق ويُغطى بعصير الليمون مباشرةً حتى لا يتأكسد لونه.
- يُوضع الماء والمتبقي من عصير الليمون وزيت الزيتون فوق نار متوسطة ويُضاف الخرشوف، ويوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء.
- تُخفض الحرارة ويُترك الخرشوف لمدة نصف ساعة حتى ينضج ثم يُترك في نفس الماء حتى يبرد.
- يجب حفظه في الثلاجة في نفس السائل لحين استعماله.
- عند التقديم، يُذاب قليل من الملح والفلفل المطحون في الخل ويُضاف البقدونس والشطه إليهم وتخلط جيداً.
- يُوضع الخرشوف في طبق التقديم وتُرش فوقه خلطة الزيت بالخل.



-يمكن تقطيع الخرشوف إلى أنصاف أو أرباع بعد التحضير ويمكن أن يقدم مع قليل من الخس كسلطة أو كطبق جانبي بمفرده أو مع خبز.

-يوجد في الصورة مع فطائر البصل والثوم في باب الخبز والمعجنات.





سلطة البطاطس الحمراء

... يمكن استخدام البطاطس ذات القشرة الحمراء أو الأنواع المتوفرة لدينا

المقادير

- 1/2 كيلو بطاطس حمراء
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1 فلفل أخضر
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل

الطريقة

- تُغسل البطاطس وتسلق في ماء مملح بدون أن تقشر. تقط
حسب حجمها أو تترك صحيحة وتُحمَّر في قليل من الزيت.
- يُحمَّر الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تبدأ القشر
الاحتراق من جميع النواحي.
- يُوضع الفلفل في كيس بلاستيك محكم لبضع دقائق ثم يقط
إلى نصفين ويقشر ويُنزع منه البذر ثم يقطع إلى قطع صغير
- يمزج زيت الزيتون مع الخل، وتخلط البطاطس والثو
والزعتر المفروم والفلفل ويضاف إليها خليط الزيت والخل ث
تتبل المحتويات بالملح والفلفل وتحرك جيداً وتتر
بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها للحصول على نكه
أفضل.

–الزعتر المستخدم في هذه الوصفة هوالنوع الطازج وليس الجاف المخلوط
بالسمسم والسماق، ويمكن استخدام البقدونس عوضاً عنه.



سلطة الكرنب والجزر

... تعتبر هذه السلطة السبب الأول في استخدام كميات الكرنب المزروعة بأمريكا

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

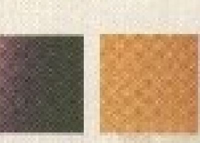
مشروبات

المقادير

1	كرنب (ملفوف) صغير
2	جزر متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة صغيرة سكر
1/4	كوب مايونيز (راجع وصفة المايونيز)
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الكرنب إلى النصف ويتخلص من الجزء الأعلى الملازم للساق.
- تُقطع أوراق الكرنب قطعاً رفيعة كعيدان الكبريت.
- يقشر الجزر ويبشر.
- يخلط الكرنب المقطع مع الجزر المبشور.
- يمزج عصير الليمون مع السكر والمايونيز ويخلط جيداً.
- يُضاف مزيج عصير الليمون والمايونيز إلى خليط الكرنب والجزر.
- تُقلب السلطة جيداً ويعدل المذاق بإضافة قليل من الملح أو الخل إذا استدعت الحاجة.



-تعتبر هذه السلطة من أكثر السلطات مبيعاً في محلات الوجبات السريعة الأمريكية. وكذلك تعتبر السلطة الشعبية الأولى التي تصاحب أطباق المشويات الأمريكية وتسمى الـ COLESLAW

سلطة الدجس (الدقس)

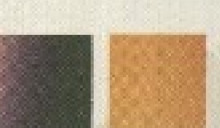
... هي من أطيب الصلصات المقدمة على المائدة الخليجية والمصاحبة للمعجنات في أغلب الوقت.

المقادير

2	طماطم متوسطة
1	فلفل أخضر حار
1/2	كوب ورق كزبرة خضراء
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	فص ثوم
	ملح/فلفل

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء مغلي لمدة 20 ثانية ثم تُرفع وتوضع في ماء بارد.
- تُقشر الطماطم وتقطع إلى أربع قطع.
- تُوضع الطماطم والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء في الخلاط وتهرس قليلاً.
- يُدق الثوم بعد إضافة الملح والفلفل الأسود في الهاون حتى ينعم جيداً.
- تُخلط المكونات وتُتبل وتُقدم.



-يمكن شيّ الطماطم عوضاً عن سلقها. و تختلف كمية المكونات المستخدمة، فبزيادة الطماطم يكون اللون والمذاق مختلفاً عن زيادة في الكزبرة.



سلطة الباذنجان المشوي

... يمكن تحضير هذه السلطة باستبدال الباذنجان بالكوسى المقلي.



المقادير

2	بطاطس كبيرة
2	باذنجان رومي
1	فلفل اخضر
1	بصل أحمر حجم كبير
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/4	كوب زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
1/2	كوب صلصة طحينة (راجع الوصفة)

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء حتى تنضج ثم تقشر وتقطع حلقات سماكتها حوالي 1/2 1 سنتمتر.
- يُوضع الباذنجان مباشرة على نار متوسطة حتى تُشوى قشرته الخارجية.
- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى نصفين وتنزع منه أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان إلى مكعبات ويحفظ جانبا ويخلط بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُقلب الفلفل الأخضر على نار مباشرة حتى تشوي قشرته الخارجية
- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك لمدة خمس دقائق ثم يقطع نصفين ويتخلص من البذرّ والقشر ويقطع إلى مربعات صغيرة.
- يُقطع البصل الأحمر إلى قطع صغيرة ويُحمّر في ملعقتين من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق.
- يُخلط الباذنجان والبصل الأحمر والفلفل الأخضر والبقدونس والطحينة جيداً وتتبل المواد بالملح والفلفل.
- يُخلط الثوم المفروم وزيت الزيتون المتبقي والكمون المطحون.
- تُرص حلقات البطاطس وترش بخليط الزيت والثوم والكمون وتوضع سلطة الباذنجان بالمنتصف.

-يمكن استخدام خليط الثوم والكمون كمنكّه يضاف إلى أطباق من المشويات أو السلطات





سلطة الصنوبر بالزبيب

... يمكن استخدام مكسرات أو حبوب أخرى لعمل سلطة مختلفة بالطريقة نفسها.

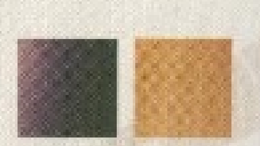
المقادير

1	كوب قمح مجروش
1	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة زبيب
1	ملعقة كبيرة صنوبر محمص
2	ملعقة كبيرة بصل أحمر مفروم
2	فص ثوم مفروم
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
	ملح وفلفل
1/4	ملعقة صغيرة شطة مطحونة
4	طماطم
1	كوب زبادي
1	ملعقة كبيرة شبت مفروم

الطريقة

- يُسخن الماء حتى يغلي ثم يضاف إليه القمح المجروش ويُترك حتى يتشرب كل الماء ويصبح طرياً إلى حد ما. ويمكن إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- يُخلط الزبيب والصنوبر والبصل والثوم وملعقتان من البقدونس المفروم وملعقة من زيت الزيتون وعصير الليمون والشطه وتُتبل المحتويات بملح وفلفل وتُخلط جيداً.
- تقطع الطماطم إلى أنصاف وتدهن بالمتبقي من زيت الزيتون وتتبل بقليل من الملح والفلفل ثم توضع في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهيت وتترك حتى تنضج ثم تقشر ويُحافظ عليها دافئة.
- يُمزج الزبادي مع الشبت والبقدونس ويتبل بالملح والفلفل ثم يوضع قليل من خليط الزبادي في وسط طبق وتوضع فوقه سلطة القمح.
- تُزين السلطة بأنصاف الطماطم الدافئة وترش بالمتبقي من خليط الزبادي.

-يمكن إضافة نعناع جاف أو طازج بعد فرمه عند التقديم.



سلطة عش الغراب

... يمكن استخدام الوصفات التالية منفردة مع أطباق أساسية أو جانبية

المقادير

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة خردل (مسترد)
- 1 ملعقة كبيرة من خلطة توابل التندوري الجاهزة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 4 ملعقة كبيرة لبن زبادي
- 2 ملعقة صغيرة عسل نحل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

للسلطة:

- 2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/4 كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة
- 1 كوب كوسى مقطعة كعيدان الكبريت
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر محمص ومجروش
- 6 كوب أوراق جرجير ويمكن استخدام خس مقطع
- 2 كوب عش غراب (فطر) متوسط الحجم
- 1/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 4 ورقة جلاش
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم

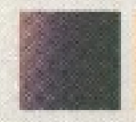
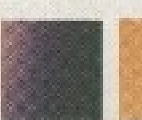
الطريقة

للصلصة:

- تذاب خلطة بهارات التندورى في الخردل والماء جيداً .
- تقلب خلطة التندورى مع الزبادي والعسل وعصير الليمون وتحرك جيداً وتتبل بالملح والفلفل.
- يمكن استخدام هذه الخلطة مع أنواع أخرى من السلطات وكذلك يمكن أن تستخدم لتتبيل صدور دجاج خالية من العظم والجلد ومُعدَّة للشوي.

للسلطة:

- تخلط الطماطم والفاصوليا والكوسى والصنوبر والجرجير.
- تخلط ملعقتان من زيت الزيتون مع عش الغراب (الفطر) ويتبل بالملح والفلفل ويشوى.
- تُفرد أوراق الجلاش وتُدهن بالزيت ثم تُغطى ورقة بالورقة الأخرى وتُكرر الطريقة مع باقي الورق ثم تُقسم إلى 6 دوائر متساوية وتخبز بفرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 5 دقائق.
- عند التقديم توضع رقائق الجلاش في أسفل الطبق وتغطى بالسلطة وبقليل من عش الغراب. يرش قليل من صلصة التندورى فوق السلطة وحولها ثم يزين بقليل من النعناع المفروم.

-خلطة التندوري: جنزبيل، ثوم مفروم، كركم، فلفل أحمر حار، كمون مطحون.





سلطة مشوية

...يمكن شوي الخضار بالفرن أو على الشواية

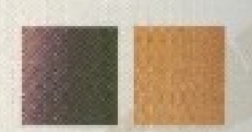
المقادير

6	شرائح خبز فرنسي أو حلقات خبز سميكة
3/4	كوب عصير طماطم
6	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل
1/2	ملعقة صغيرة هريسة (معجون فلفل حار)
	ملح وفلفل
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر
2	طماطم متوسطة
2	بيض مسلوق
8	حبات زيتون أسود
1	علبة تونة مصفاه من الماء
1	علبة أنشوجة (أنشوا) مصفاه من الزيت
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُحمر الخبز قليلاً في فرن متوسط الحرارة ويترك جانباً للتقديم.
- يُخلط عصير الطماطم مع 4 ملاعق من الزيت والخل والهريسة ويتبل بالملح والفلفل وتُخلط المحتويات جيداً.
- يُصب السائل فوق الخبز حتى يتشرب معظمه.
- يُقطَّع الفلفل جانبياً إلى شرائح وينزع البذر وتُقطَّع الطماطم لحلقات.
- يُدهن الفلفل والطماطم بقليل من الزيت ويُتبَّلان بالملح والفلفل ويوضعان في فرن حرارته متوسطة. أو يشويان على شواية على أن تُترك الطماطم لفترة طويلة.
- يُحفظ السائل الناتج عن الطماطم والفلفل جانباً.
- عند التقديم تُرص قطع الطماطم والفلفل فوق الخبز ثم يضاف إليها التونة والأنشوجة.
- يُقطع البيض حلقات ويستعمل لتزيين السلطة مع الزيتون.
- يخلط السائل الناتج عن الطماطم والفلفل مع عصير الليمون وتتبل به السلطة.
- يمكن عمل جميع الخطوات السابقة وحفظها جانباً إلى حين التقديم حتى لا يصبح الخبز ليناً.

-يُمكن شي الخضروات وتحمير الخبز قبل التقديم بفترة وخلط المكونات قبل التقديم.



سلطة بالخبز المحمر

...يمكن استعمال القليل من السماق أو قطع التونة أو الأنشوجة مع السلطة.



المقادير

2	رغيف خبز بلدي
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	فص ثوم مفروم ناعم
3	خيار مقشر بدون بذر
3	طماطم بدون بذر قطع صغيرة
1/2	كوب بصل أخضر
1/4	كوب ورق نعناع اخضر طازج مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة صغيرة خل
	ملح/فلفل
1	ملعقة صغيرة نعناع جاف
	قلب خس

الطريقة

- يُقطع الخبز إلى مكعبات صغيرة ويُدهن بالزيت ويُ بالثوم ويُحمَّر في الفرن أو في المقلاة حتى يحمر لونه
- تُخلط الطماطم مع الخيار والبصل والنعناع.
- يُخفق زيت الزيتون والخل جيداً ويتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف.
- يُفرد قلب الخس في طبق التقديم.
- يُخلط الخبز المحمر والسلطة وخليط الزيت.
- تُرص السلطة فوق الخس قبل التقديم مباشرة.

سلطة التبولة

... يقال أن سبب تسميتها بهذا الاسم هو التوابل المستخدمة بها والتي تؤثر على مذاقها

المقادير

- 1/2 كوب برغل ناعم
- 4 كوب أوراق بقدونس بدون سيقان مفروم فرماً صغيرة
- 1/3 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 8 سيقان بصل أخضر (الجزء الأبيض فقط)مقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/3 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 1/8 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 طماطم كبير مقطعة مكعبات صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/3 كوب نعناع طازج مفروم
- 2 قلب خس بلدي

الطريقة

- يفضل نخل البرغل قبل الاستخدام وشطفه بقليل من الماء البارد والضغط عليه للتخلص من أي ماء زائد.
- يُفضل غسل البقدونس وتجفيفه جيداً قبل فرمه.
- تُخلط جميع المحتويات ما عدا الخس والنعناع بما في ذلك التوابل.
- تُترك السلطة بالثلاجة على الأقل لمدة ساعتين حتى تتجانس المكونات وحتى يتشرب البرغل بمذاق التوابل وعصير الليمون وزيت الزيتون.
- عند التقديم يُضاف النعناع المفروم وتُعدل التوابل إذا تطلّب الأمر.
- تُقدم التبولة مصحوبة بأوراق الخس.



-البرغل أربعة أنواع، أولها الخشن ويستخدم في الشوربة والأطباق المطبوخة على النار. والأقل خشونة يستعمل في عمل الحشو والخلطات والأطباق المطهوة بالفرن أمّا المتوسط فيستخدم في الكبة والكفته وبعض أنواع المحاشي، والبرغل الناعم يستخدم في السلطات وأيضاً في الكبة. وعند استخدام البرغل يمكن إشباعه بنكهة المكونات المستخدمة إما بإضافة بصلة مبشورة أو عصير طماطم أو قليل من المرق قبل إضافته إلى الشوربة.

سلطة الشاكوريا بالطماطم

... تعتبر الشاكوريا والرجلة والجرجير من الورقيات المستخدمة في السلطة.

المقادير

- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 3 طماطم
- 1/4 كوب زيتون أسود منزوع البذر ومقطع قطعاً صغيرة
- 1/4 كوب جبنة بيضاء مقطعة مكعبات صغيرة
- 2 شاكوريا أو خس بلدي

الطريقة

- يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل ويقلّب حتى يتجانس جيداً.
- تقطع الطماطم إلى حلقات طولية وتدهن بالفرشاة بخليط الزيت والليمون وتشوى وتترك جانباً.
- تخلط قطع الزيتون والجبن الأبيض ويضاف إليها المتبقي من خليط الزيتون والليمون.
- تقطع أوراق الشاكوريا وتغسل وتجفف ويمكن استخدام أوراق من الخس عوضا عن الشاكوريا أو أوراق السبانخ.
- تتبل أوراق الشاكوريا بقليل من خليط الزيت والليمون ثم توضع طبقة من بعض حلقات الطماطم وتُوضع طبقة أخرى من أوراق الشاكوريا، وكذلك طبقة أخرى من الطماطم ويضاف خليط الجبن والزيتون ويرش فوق طبق سلطة الشاكوريا والطماطم.

–تستخدم أوراق الشاكوريا إن وجدت وهي ذات مذاق مرّ قليلاً، وفي حالة عدم توافرها تستخدم السبانخ أو أي نوع من الورقيات.



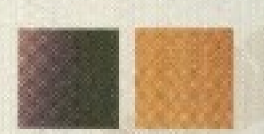
سلطة الفول الأخضر

المقادير

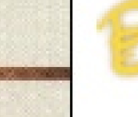
1	بصل متوسط مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	فص ثوم مفروم
8	خرشوف (أرض شوكي) صغير طازج أو (مجمد)
1/4	كيلو فول أخضر بدون قشر
1/4	كوب بسلة (بازيلا)
2	ملعقة كبيرة شبت مفروم
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
1/4	كوب ماء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويوضع البصل في الزيت ويقلّب لمدة 7 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم ويقلّب لمدة ثلاث دقائق أخرى ثم يضاف الخرشوف والفول والبسلة.
- إذا كان الخرشوف والبسلة طازجان فيجب سلقهما. وإذا كانا مجمدان فيفضل غسلهما.
- تُضاف الأعشاب وتتبل المواد بالملح والفلفل، ويُضاف عصير الليمون والماء وتغطى كل المحتويات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.
- عند التقديم يمكن أن تُزين السلطة بحلقات من الطماطم. وعند استخدام الفول الأخضر المجمد يجب أن يقشّر.



-يفضل تحضيرها قبل التقديم ببضع ساعات



سلطة الشارمولا

... يُقدم طبق سلطة الشارمولا مع طاجن الأسماك على المائدة المغربية



المقادير

- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 8 طماطم مقطعة ومصفاة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر جاف حار مطحون

الطريقة

- يُدهن الفلفل الأحمر والأخضر بقليل من الزيت ويُشو
بوضعه مباشرة على النار أو في الفرن حتى تصبح القشر
الخارجية بنية اللون.

- يُوضع الفلفل في كيس من البلاستيك ويلف بإحكام ويُتر
لبضع دقائق ثم ينزع البذر والقشرة الخارجية ويقطعان إ
قطع صغيرة جداً.

- يُسخن الزيت في نفس الأثناء ويُوضع الثوم والطماطم وتُتبـ
بالملح والفلفل، وتترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حت
تتبخر كمية كبيرة من عصير الطماطم. ثم يضاف الفلف
وتُقلب المحتويات جيداً وتترك لمدة 5 دقائق أخرى.

سلطة الطحينة

... يمكن استخدامها كصلصة تضاف إلى سلطة خضراء أو كأساس لسلطات أخرى

المقادير

1	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2	كوب طحينة
1/4	كوب ماء
1/4	كوب عصير ليمون

الطريقة

- يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ويضاف إليهما الكمون والفلفل.
- تُخلط الطحينة والماء جيداً ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تتجانس تماماً.
- يُضاف خليط الثوم والتوابل لباقي المكونات وتمزج جيداً.



-يُفضل عمل السلطة قبل الاستخدام بفترة حتى تتجانس المكونات. كما يمكن تحضيرها بوضع كل المكونات في خلاط مع التأكد من فرم الثوم جيداً. عند استخدام الطحينة يُراعى أن توضع في حمام ماء دافئ (في وعاء ويوضع هذا الوعاء داخل وعاء أكبر فيه ماء دافىء) وتقلّب حتى نحصل على المعجون والزيت معاً.
-يمكن استخدام كوب من هذه السلطة مع كوب من الزبادي وحبّتان من الباذنجان المشوي والمهروس للحصول على سلطة بابا غنوج. وكذلك يمكن إضافة السلطة إلى حمص مطهو وخفقها بالخلاط لعمل سلطة الحمص.
-لتحضير صلصة طبق الشاورمة تُضاف 1 ملعقة صغيرة شطة، 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ونصف كوب طماطم مكعبات صغيرة إلى سلطة الطحينة.

سلطة البقول

... يمكن الحصول على نتائج مختلفة ولذيذة باستخدام أنواع مختلفة من البقول



المقادير

1/2	كوب فاصوليا حمراء جافة
1/2	كوب فاصوليا بيضاء جافة
1/2	كوب لوبيا سوداء أو (لوبيا بعين سوداء)
1/4	كوب حمص
1/4	كوب فاصوليا بني
1	كوب ذرة مسلوقة
3	ملعقة كبيرة بصل اخضر مفروم
1	فلفل مقطع مكعبات صغيرة
1/3	كوب زيت زيتون
1/4	كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
2	ملعقة كبيرة خل
3	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	ملح وفلفل
1/4	كوب كزبرة خضراء مفرومة

الطريقة

تُحضر كل البقول بالطريقة نفسها بحيث أن:

- تُنقع البقول في ماء ساخن لمدة نصف ساعة للتخلص من الغازات.
- يتم التخلص من ماء النقع ويوضع كل نوع من البقول في خمسة أضعاف كميته من الماء على نار متوسطة.
- تترك البقول حتى تنضج. وتتفاوت المدة من نوع إلى أخرين نصف الساعة إلى الساعة.

الطريقة

- عندما تنضج البقول تُرفع من الماء وتُغسل بقليل من الماء الساخن.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة تُطهى في ماء مضاف إليه قليل من الحليب والزبدة ثم تُرفع وتُوضع جانباً.
- تُخلط جميع البقول المطهية والباردة ويضاف إليها الذرة والبصل والفلفل والزيت والطماطم والخل والثوم وتُتبل بالملح والفلفل والكمون.
- تُضاف الكزبرة المفرومة إلى السلطة وتخلط جيداً.



-للحصول على مذاق أفضل يجب تحضير هذه السلطة قبل تناولها بفترة حتى يتجانس الخليط ويمكن أن تقدم كطبق جانبي أو رئيسي.

-يجب تغطية البقول بحوالي 2 سنتمتر من الماء عند غليها. لإيقاف الرغوة التي تنتج أثناء الغليان يمكن إضافة ملعقة من الزبدة، كما يمكن إضافة بعض التوابل والبهارات كالحبهان أو ورق الغار. ويفضل تجنب إضافة أملاح أو حمضيات من ليمون أو طماطم أو خل. وتترك البقول عند البدء في الغليان مدة 10 دقائق ثم تخفف الحرارة وتترك على نار هادئة لمدة 1/2 1 ساعة إلى أن تنضج تماما.

-يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها فكوب واحد من البقول المجففة يصبح 3 أكواب بعد الطهي. والطريقة الأخرى وهي الأفضل في تحضير البقول هي نقعها في الماء لمدة 8 ساعات على الأقل، قبل طهيها، عوضا عن غليها وطهيها بالطريقة السريعة.



سلطة السبانخ بالليمون المخلل

... تقدم دافئة ولا يستغرق طهيها أكثر من دقائق

المقادير

- 1 كيلو سبانخ طازجة
- 3 ليمون مخلل
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر جاف حلو
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُنزع سيقان السبانخ ويُحافظ على الورق ويُغسل جيداً ويجفف.
- يُقطع مخلل الليمون إلى أنصاف ثم إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر ويمكن الحفاظ على بعض الشرائح الطويلة للتزيين.
- يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة.
- يُقلّب الفلفل الأحمر الطازج في الزيت لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- توضع أوراق السبانخ وتقلب مع الفلفل في الزيت الساخن حتى تذبل قليلاً.
- يُضاف الليمون المخلل وتتبل المحتويات كلها بالملح والفلفل و الفلفل الجاف الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف عصير الليمون ثم تُرفع عن النار. ويراعى عدم تركهاعلى النار لمدة طويلة.

-تطهى السبانخ في إناء واسع حتى تذبل بسرعة وتتبخر أكبر كمية من الماء دون أن تطهى لمدة طويلة.



جبن أبيض متبل

... يمكن استخدام زيت الجبن المحفوظ للطهي

المقادير

10	حبات حبهان
1	عود قرفة
1/4	كيلو جبن أبيض مقطع مكعبات كبيرة
2	ورق غار
1	ملعقة صغيرة أوريجانو طازج
	أو
1/2	ملعقة كبيرة أوريجانو جاف
1 1/2	كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُقشَّر الحبهان ويُحمص البذر الداخلي ويضاف إليه عود القرفة بعد تكسيره وتحرك المواد في مقلاة على نار متوسطة لمدة 3 دقائق.
- تُرص مكعبات الجبن في برطمان زجاجي معقم.
- يُضاف الحبهان والقرفة إلى قطع الجبن ثم يُضاف ورق الغار والأوريجانو.
- يُصب الزيت على الجبن على أن يغطي كل المحتويات.
- يُحكم إغلاق البرطمان ويُحفظ بالثلاجة لمدة أسبوعين قبل الاستخدام.



-يمكن استعمال الطريقة نفسها بالاستعاضة عن الحبهان والقرفة، بالشطه المجروشة وحب الفلفل الأسود وزعتر الجبل،عوضاً عن الأوريجانو.

-يمكن حفظ الجبن في الزيت و يمكن غسل المالح منها بالماء أو نقعها لمدة قصيرة في اللبن (الحليب) للتخلص من الملح.

-ينتشر الجبن الأبيض المصنع من لبن الماعز في منطقة البحر الأبيض المتوسط وتصنع معظم أنواع الجبن الآن من لبن البقر.



سلطة المفتول

... وكذلك يطلق على المفتول المحمصة أو المغربية، وهو نوع من أنواع الكسكسي ولكنها كبيرة الحجم.

المقادير

2	كوب ماء
1	كوب مفتول
1	جزر متوسط مبشور
1	فلفل أحمر قطع صغيرة
1/4	كوب فجل أحمر
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	ملعقة كبيرة بهارات
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُسخن الماء ويُضاف إليه المفتول ويغطى بإحكام ويُترك لحوالي 10 دقائق على نار هادئة إلى أن ينضج ويشرب كل السائل.
- يُقطَّع الفجل الأحمر إلى أربع أجزاء ثم إلى شرائح رفيعة.
- يُخلط زيت الزيتون والبهارات والفلفل والملح جيداً.
- تُخلط المحتويات بأكملها ثم يوضع المفتول بعد أن يبر ويُضاف إليه الجزر وخليط زيت الزيتون ويُخلط جيداً.

-تترك السلطة في الثلاجة ساعتان على الأقل قبل تقديمها حتى تتج المحتويات. ويمكن استخدام الطريقة نفسها والاستعاضة عن المفتول بالمكرو أو الكسكسي.





سلطة الأرز

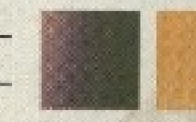
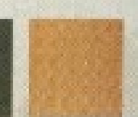
... يمكن عمل السلطة باستخدام لسان العصفور بالطريقة نفسها.

المقادير

1	كوب أرز
1 1/2	كوب ماء
1/4	كوب فلفل أخضر مقطع
1/4	كوب فلفل أصفر مقطع (اختياري)
1/4	كوب فلفل برتقالي مقطع (اختياري)
1/2	كوب ذرة
1/4	كوب فاصوليا سوداء
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل أبيض
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الأرز في الماء على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
- تُخفض درجة الحرارة إلى هادئة ويُحكم تغطية وعاء الأرز ويترك لحوالي 15 دقيقة حتى ينضج ويترك ليبرد.
- يُقطع الفلفل إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتسلق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبدة، وإذا كانت مجمدةً (مثلّجة) فيفضل وضعها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستعمال.
- تُغسل الفاصوليا السوداء وتوضع في كوب الماء المتبقي لتطهى لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يُمزج الخل مع زيت الزيتون جيداً ثم يضاف إليه باقي المحتويات وتقلب حتى تندمج تماماً وتعدل كمية الملح حسب المذاق.
- تُترك السلطة بضع ساعات في الثلاجة قبل تقديمها.

-يُستحسن ألا يضاف أي دهن من زيت أو زبدة إلى الأرز أثناء الطهي أو ملح إذا كان الغرض عمل السلطة.
-إذا كان الأرز المستخدم مطبوخاً من قبل ومضافاً إليه ملح ودهن، فيمكن غسله تحت ماء ساخن.

سلطة البرغل

... يمكن إعداد هذه السلطة باستخدام الكسكسي عوضاً عن البرغل

المقادير

1	كوب برغل متوسط الخشونة
3	كوب ماء دافئ
1/4	كوب بسلة (بازيلا)
1/2	كيلو أسبارجوس (هليون)
1/2	بصلة متوسطة
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوسى صفراء
1	كوسى خضراء
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	كوب فلفل أحمر
1/2	خبز مقطع قطعاً صغيرة
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويترك حوالي نصف الساعة حتى يتشرب الماء ويصير طرياً.
- يُصفى البرغل جيداً من الماء بالضغط عليه بين اليدين.
- تُسلق البسلة والأسبارجوس في ماء مغلي مُضاف إليه قليل من الملح، ثم توضع في ماء مثلج مباشرة للحفاظ على لونها الأخضر، ثم يُقطع الأسبارجوس إلى قطع صغيرة.
- يُقطع البصل إلى قطع صغيرة ويُحمَّر قليلاً في ملعقة من الزيت وينشل، ويحافظ على الزيت بارداً.
- تقطع الكوسى إلى نصفين وتدهن بالزيت والملح والفلفل وتشوى، بعد النضج تُقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُقطع الفلفل الأحمر إلى قطع متناسقة صغيرة.
- تُسخَّن الكمية المتبقية من الزيت على نار متوسطة ويحمر بها قطع الخبز وترفع على ورقة أو قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد.
- يُضاف الزيت المتبقي من البصل إلى البرغل وكذلك عصير الليمون ثم الخبز وتقلب جيداً.
- تضاف باقي المحتويات وتتبل بالملح والفلفل.



-يجب الانتباه إلى حجم حبة البرغل ونسبة الماء المضاف إليه، فإذا كانت حبة البرغل كبيرة فيجب تركه منقوعاً لمدة أطول، ويراعى أن تقلل نسبة الماء عندما يكون البرغل ناعماً حتى يتشرب من الزيت والليمون.
-يمكن تحضير السلطة وتركها في الثلاجة لحين التقديم وعندها يضاف الخبز.



سلطة الكشري

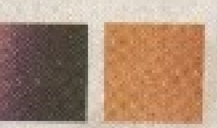
... هي سلطة تشبه الصلصة ويمكن تقديمها إلى جانب أطباق المكرونة أو الأرز

المقادير

- 2 طماطم كبيرة
- 1 كوب حمص مسلوق
- 1/4 كوب بصل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة

- تُقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة.
- إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيفضل غسله بالماء الساخن. وإذا كان جافاً فينقع في ماء ساخن ثم يُغسل ويُغلى في خمس أضعاف كميته من الماء إلى أن ينضج، ثم يُصفى.
- يُضاف الحمص بعد أن يبرد إلى الطماطم، ويضاف البصل والكزبرة وزيت الزيتون وعصير الليمون وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُخلط الخليط جيداً وتغطى السلطة بإحكام وتترك في الثلاجة حتى تتشبع المكونات وتتجانس قبل تقديمها.



- يراعى استخدام السائل الناتج من الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون وإضافتهم لزيادة النكهة في الأطباق المقدمة معها.

الفلافل

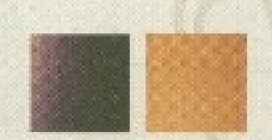
...أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

- 2 1/2 كوب فول بدون قشر (مدشوش)
- 1 1/4 كوب بقدونس طازج
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 8 فص ثوم
- 1/4 كوب كزبرة خضراء وشبت
- 1/2 كوب كرات
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/4 ملعقة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة بهارات
- سمسم للتزيين
- زيت للقلي

الطريقة

- يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.
- تُخلط الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا تطلّب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بكربونات الصودا في الماء وتُضاف إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهيت.
- يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة قطرها 3 سنتيمتر وتُزيَّن بقليل من السمسم وتُقلى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج.
- تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة والسلطة البلدي.



– عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

سلطة البطاطس

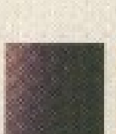
... يمكن تقديم سلطة البطاطس فوق أوراق من الخس مع بيض مسلوق لتكون وجبة كاملة

المقادير

- 5 بطاطس حجم كبير
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم طازج
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 4 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1/2 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

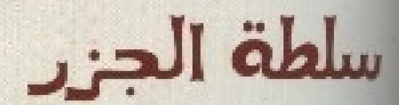
الطريقة

- تُسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج ثم تُرفع من الماء.
- تُقشر البطاطس المسلوقة وتقطع إلى نصفين طولياً ثم إلى أنصاف حلقات سماكة كل واحدة منها حوالي سنتمتر واحد.
- يُخلط الثوم والشبت والبقدونس مع الخل والزيت ويُتبل بالملح والفلفل ويخلط جيداً.
- تُقلب المحتويات وتُخلط مع البطاطس وتترك لفترة قبل تقديمها حتى تتشبع البطاطس بالخليط وتكتسب المذاق من الخل والأعشاب.



-يُفضّل استخدام زيت الزيتون بسبب مذاقه، يمكن استخدام الزيت النباتي، كما يمكن الاستعاضة عن البقدونس والشبت بما يتوفر من أعشاب أخرى.





سلطة الجزر

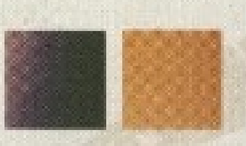
... تُقدم على المائدة المغربية

المقادير

- 1 كيلو جزر مبشور
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة فلفل اسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط عصير الليمون والملح والفلفل وزيت الزيتون جيداً.
- يُضاف خليط عصير الليمون إلى الجزر المبشور ويُقلّب جيداً ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتجانس الخليط.
- تُقدم هذه السلطة كطبق جانبي أو مع المقبلات.



-يمكن أن تقدم هذه السلطة بإضافة سكر وعصير برتقال عوضاً عن الليمون، وقليل من القرفة المطحونة، وترش بقليل من ماء الزهر. وتقدم في قشرة برتقال كطبق حلو خفيف.

سلطة الحمص

... يمكن إضافة هذه السلطة فوق طبق من السلطة الخضراء أو فوق الأرز

المقادير

- 4 كوب ماء
- 1 كوب حمص
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الطريقة

- يُغسل الحمص وينقع لمدة يوم ويُسلق في الماء على نار متوسطة. و يُنزع كل ما يظهر فوق الماء من ريم.
- عندما يبدأ في الغليان تخفض الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى يتم نضجه.
- يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
- يُخلط الحمص مع عصير الليمون والزيت والبقدونس المفروم والملح والفلفل والخل.
- يُفضل عمل السلطة قبل تقديمها بوقت كاف لتتشبع بنكهة الخل والليمون.

–إذا كان الحمص المستخدم معلباً فيجب التخلص من الماء المحفوظ به ر
بماء دافئ وعندها تقلل نسبة الملح المستخدمة في الوصفة.

سلطة العدس بجبة

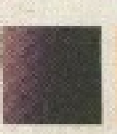
... يمكن استخدام الفجل أو الكرفس عوضاً عن الجزر

المقادير

- 3 كوب ماء
- 1 كوب عدس بجبة (بني)
- 3 ملعقة خل أحمر
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 جزر مقشر ومقطع مكعبات صغيرة
- ملح

الطريقة

- يُغسل العدس ويضاف إليه الماء ويوضع على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى يبدأ في النضج.
- يُرفع من على النار ويتم التخلص من الماء الزائد ويترك حتى يبرد.
- يُخلط الخل والزيت والملح والكمون جيداً.
- يُضاف الجزر والعدس لخلطة الزيت والخل ويحركان جيداً.
- يُترك العدس في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.



–يستحسن أن لا يترك العدس مدة طويلة على النار حتى لا يصبح مهروساً أو طرياً، بل يجب أن يكون جامداً بعض الشيء.

سلطة الفاصولياء البيضاء

... سلطة ذات قيمة غذائية عالية.

المقادير

- 1 كوب فاصوليا بيضاء
- 5 كوب ماء
- 1/2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 1/4 كوب فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

الطريقة

- توضع الفاصوليا في 3 أكواب من الماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان ثم تُرفع عن النار وتترك في الماء لمدة ساعة وتْصفى.
- توضع الفاصوليا في الماء المتبقي على نار متوسطة وتترك حتى تنضج حوالي 45 دقيقة، ثم نتخلص من الماء الزائد. ويُراعى عدم الطهي لمدة طويلة.
- تُتبل الفاصوليا بالزيت والخل والملح والفلفل وهي مازالت ساخنة، وهذا يساعد على تشبعها بالنكهة ثم تترك حتى تبرد.
- يُضاف الفلفل المقطع والشبت المفروم وتقلّب جيداً، ويُفضل حفظها في الثلاجة لبضع ساعات قبل التقديم.

سلطة اللوبيا

... عند التقديم يمكن تدفئتها قليلاً. كما يمكن الاستعاضة عن الخل بعصير الليمون.

المقادير

1	كوب لوبيا
3	كوب ماء
1/4	كوب بصل أحمر مفروم
1/4	ملعقة صغيرة شطة
1/2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	ملعقة كبيرة خل أحمر
	ملح وفلفل

الطريقة

- تُنقع اللوبيا في ماء ساخن لمدة نصف ساعة ثم تُرفع من الماء وتغسل.
- يُضاف الماء إلى اللوبيا وتوضع على نار متوسطة وتترك حتى تبدأ في الغليان. ثم تُخفض الحرارة وتترك على النار لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يوضع الزيت والخل في مقلاة وعندما يبدآن في الغليان يُضاف البصل الأحمر ويُرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- تُوضع اللوبيا بعد أن تُصفّى من أي ماء زائد بها في وعاء ويُضاف إليها البصل والزيت والخل والكزبرة المفرومة وتتبل بالملح والفلفل.
- تُترك السلطة في وعاء محكم الغطاء في الثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمها.

صلصة النعناع والكزبرة

... تعتبر هذه الصلصة من أهم الصلصات في المطبخ الهندي. ولا تخلو وجبة من[...] وتقدم أيضا في المطبخ الأفغاني والباكستاني

المقادير

1	بصلة متوسطة
1/2	كوب نعناع طازج
1/2	كوب كزبرة خضراء
1	فلفل حار
4	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب لبن زبادي
	ملح

الطريقة

- يُوضع البصل والنعناع والكزبرة والفلفل الحار وعصير الليمون في خلاط كهربائي وتُفرم المواد جيداً.
- يُقلّب الخليط في اللبن الزبادي ويُتبل بقليل من الملح ويخلط جيداً حتى يتجانس.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة لبضع ساعات قبل تقديمه.



- تقدم هذه الصلصة مع الساموسا (مثل السمبوسة) والأرز وتأكل بالخبز أيضاً. وتتفاوت كثافتها بإضافة كمية أكبر من الماء ولبن الزبادي، ويمكن إضافة طماطم مقطعة لقطع صغيرة إليها وقليلاً من الخل.

لبنة

... كانت تصنع من لبن الماعز كامل الدسم ولكنها تصنع الآن من أنواع مختلفة من الزبادي

المقادير

- 2 كوب لبن زبادي
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة نعناع جاف أو زعتر
- 1/2 1 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُخلط الزبادي وعصير الليمون والنعناع الجاف جيداً.
- تُوضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء بحيث تغطي قاعه.
- يُسكب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق الوعاء.
- تُربط أطراف الشاش بإحكام وتُعلق فوق وعاء.
- تُترك في مكان بارد حتى يرشح كل الماء ويستغرق هذا حوالي يومين.
- يجب حفظ اللبنة في الثلاجة إذا كان الجو حاراً.
- عندما يتم التخلص من الماء تُنزع من كيس الشاش وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك.
- تُقسم اللبنة إلى قطع صغيرة وتُكوّر على شكل كرات قطرها 4 سنتيمتر.
- تحفظ في الثلاجة مرة أخرى إذا تطلّب الأمر حتى تتماسك.
- تُرص في برطمان معقم وتُغطى بزيت الزيتون بإحكام.
- يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة.



-إذا كان المطلوب لبنة قليلة الدسم فيستخدم زبادي قليل الدسم. ويمكن الاستعاضة عن النعناع المجفف بالزعتر أو الشطة أو الفلفل الأسود المجروش. وكما يمكن وضع أعشاب عطرية في الزيت لإعطاء نكهات أخرى. وتعتبر أهم مرحلة في تحضير اللبنة هي المرحلة الأولى التي يتم فيها التخلص من الماء لأنه في هذه الأثناء يُقضى على البكتريا أيضاً.

المايونيز

... تعتبر صلصة المايونيز من الصلصات الباردة الأساسية التي يمكن استخدامها في عدة وصفات

المقادير

- 3 صفار بيض
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون أو خل
- 1 1/2 كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُتبل صفار البيض بالملح والفلفل ونصف عصير الليمون أو الخل.
- يُخفق صفار البيض بمضرب حتى يندمج الخليط. وإن كان المضرب المستخدم كهربائياً فيُستعمل على السرعة المتوسطة.
- يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطا رفيعا جا أثناء الخفق، أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تل الأخرى.
- عندما يصبح المايونيز سميكاً يضاف المتبقي من عصير الليمون أو الخل ثم يضاف باقي الزيت دفعة واحدة مع الاستمرار في الخفق.



-يُراعى عند إضافة الزيت أن تكون الكمية المضافة قد اندمجت تماما قبل إضافة المزيد من الزيت. ويجب أن تتناسب سرعة ال مع الكمية المضافة من الزيت. وبالتالي يمكن زيادة السرعة أو تقليل الكمية إذا لم يتم الاندماج بالكامل.

-للحصول على نكهة الثوم والزعفران والليمون في المايونيز، يسخن عصير الليمون قليلاً ويُضاف إليه الزعفران ويترك جانبا حتى يصبح لونه برتقالياً ويُضاف الثوم المفري ناعماً إلى الزعفران والليمون ثم المايونيز ويدمج الخليط جيداً. يمكن أن تقد هذه إلى جانب أطباق السمك أو تضاف إلى الشوربة، أو يُدهن بها الخبز لعمل الساندويتشات. وكذلك يمكن إضافة قليل من ال والبقدونس المفروم إلى المايونيز للحصول على نكهة أخرى. ويمكن إضافة أنواع أخرى من التوابل أو الأعشاب العطرية.



مخلل الطرشي

... يمكن أن تكون قطع الخضار متساويةفي الحجم لتنضج في الوقت نفسه.

المقادير

3	كوب ماء
1	كوب خل
3	ملعقة كبيرة ملح
1/2	قرنبيط (زهرة)
1	فلفل أحمر
1	جزر حجم كبير
1	كرفس
10	حبات فلفل اخضر صغير

الطريقة

- يُخلط الماء والخل والملح ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُترك ليبرد.
- يُقشر الجزر ويقطع حلقات ويمكن استعمال السكين المسنَّنة لإعطائه شكلاً متعرجاً (زج زاج).
- يُقطع الكرفس إلى قطع متساوية، ويُقطع الفلفل الأحمر إلى شرائح وتُفصل الزهرة عن بعضها.
- يُرص الخضار و يضغط في برطمان معقم ويُصب عليه خليط الماء والخل ويُحكم إغلاقه ويترك لمدة أسبوع قبل الاستعمال.
- يجب حفظه بالثلاجة بعد البدء في الاستخدام.



كبيس خضار مشكل

... نفس طريقة الطرشي ولكن بإضافة توابل وبهارات تحصل على لون ونكهة مختلفين.

المقادير

- 1 قرنبيط (زهرة) مقطع قطعاً متوسطة
- 2 فلفل أحمر حار
- 1 جزر كبير مقشر مقطع قطعاً متوسطة
- 2 فلفل أخضر مقطع شرائح عريضة
- 3 فلفل أخضر حار
- 4 فص ثوم
- 1 فلفل أحمر حار مفروم
- 4 خيار صغير
- 3 كوب ماء
- 1 كوب خل
- 3 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة كركم
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون

الطريقة

- يُغسل الخضار جيداً ويُجفف من الماء.
- يُخلط الماء والخل والملح والكركم والجنزبيل والقرفة والقرنفل ويُوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الخضار ويرص في برطمان معقم ويُغطى بخليط الماء والخل والبهارات ويحكم غلقه ويترك لمدة أسبوع.
- يجب حفظه في الثلاجة بعد البدء في الاستخدام.

مخلل الخيار

... يمكن إضافة ورق الغار وفلفل طازج حار لإعطاء الخيار مذاقاً حاراً.

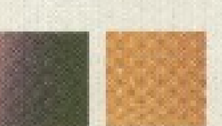


المقادير

1	كيلو خيار صغير
1/4	كوب ملح
3	كوب ماء
1 1/2	كوب خل
2	عود قرفة صحيحة
5	حبّات قرنفل صحيح
10	حبات فلفل أسود صحيح
2	ملعقة كبيرة ثوم مجروش

الطريقة

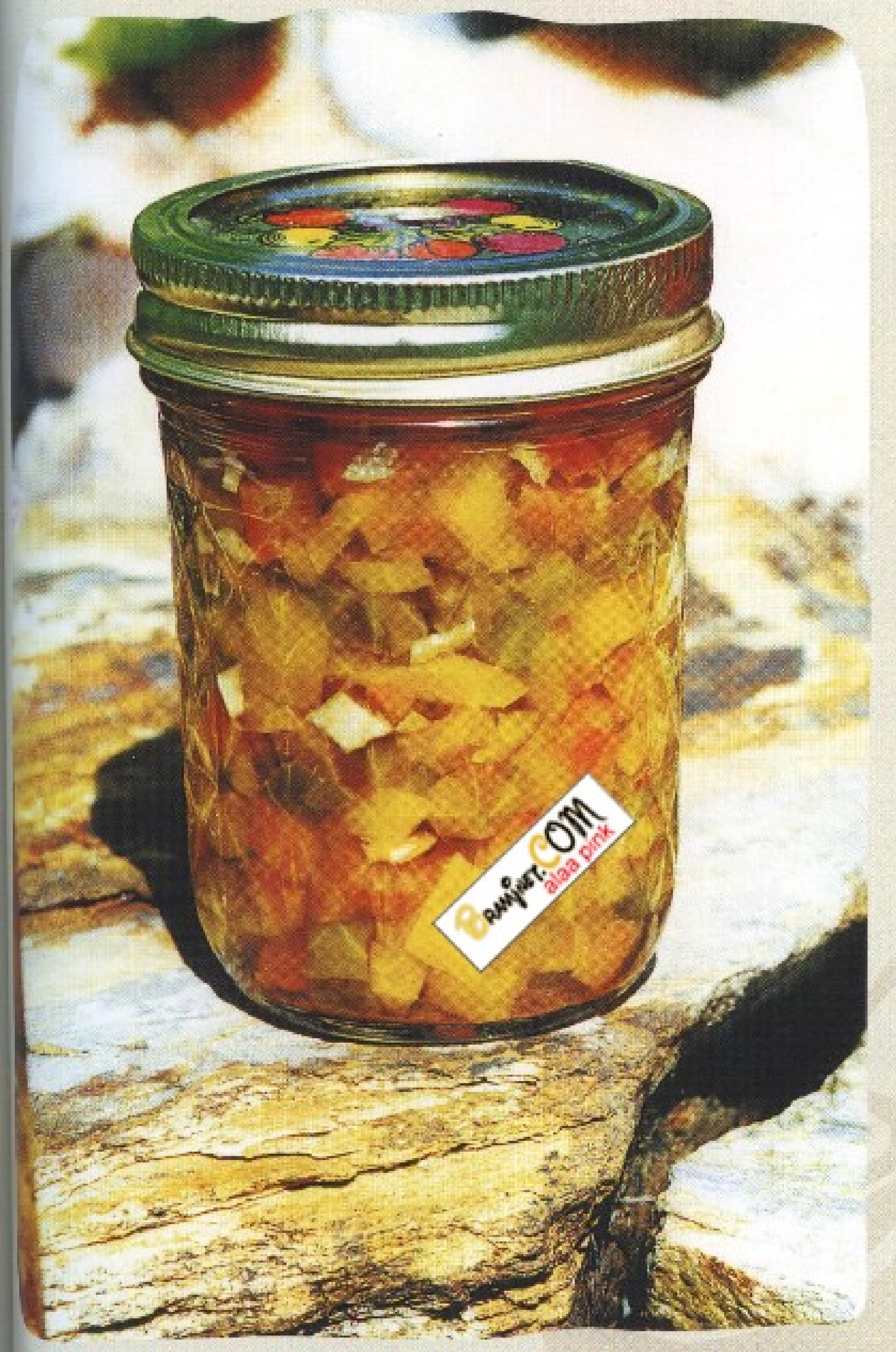
- يُغسل الخيار ثم يوضع في برطمان معقم.
- يُذاب الملح في الماء.
- يُوضع الماء في وعاء ويضاف إليه الخل والقرفة والقرنفل والفلفل الأسود ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُترك جانباً ليبرد ويتشبع بنكهة البهارات المضافة.
- يُضاف الثوم المجروش إلى الخيار وكذلك خليط الماء والخل حتى يُغطى الخيار تماماً.
- يُترك مخلّل الخيار لمدة لا تقل عن يومين حتى يتشرب النكهة.
- يجب نزع الريم الأبيض إذا ظهر ويجب حفظ الخيار في الثلاجة بعد البدء في الاستعمال.



-لتخليل الخيار كبير الحجم يراعى تغطيته بالملح لمدة يوم حتى يمتص أكبر كمية من الماء.

مخلل الفلفل

... يمكن استخدام نوع واحد فقط من الفلفل



المقادير

- 1 فلفل أصفر
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر
- 3 فص ثوم مقطَّع حلقات رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 3 كوب خل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون

الطريقة

- يُقطع الفلفل إلى أنصاف وينزع الجزء الأعلى وكذلك البذر ثم يُقطع إلى قطع صغيرة.
- يُغلى ماء على نار متوسطة ثم يوضع به قطع الفلفل لمدة دقيقتين ثم يُصفى ويترك جانبا .
- يذاب العسل في الخل جيداً.
- تُخلط قطع الفلفل مع حلقات الثوم والجنزبيل وتوضع في برطمانات صغيرة وتُغطى بالخل والعسل.
- تُغلق البرطمانات بإحكام وتحفظ لمدة 3 أيام قبل الاستعمال.
- يجب حفظها بالثلاجة بعد البدء باستعمالها.

زيتون بنكهة الكزبرة

... يمكن تغيير النكهة حسب التوابل والأعشاب المستخدمة.

المقادير

1/2	كيلو زيتون أسود مخلل
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة صحيحة
1	ساق زعتر طازج بالأوراق
1 1/2	كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُصفى الزيتون المخلل ويغسل بماء دافئ للتخلص من أي مواد عالقة به.
- يُجفف الزيتون جيداً وتُوضع نصف الكمية في برطمان.
- تُحمَّص الكزبرة الجافة قليلاً وتجرش ثم تُضاف إلى الزيتون.
- تُوضع ساق الزعتر مع الزيتون ثم يسكب الزيت فوقه بحيث يغطيّ الزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستخدام.

زيتون أخضر وأسود بالثوم

... يمكن استخدام أكثر من نوعين من الزيتون.

المقادير

1	كوب زيتون أسود مخلل
1	كوب زيتون أخضر مخلل
3/4	كوب زيت زيتون
3	ملعقة كبيرة عصير ليمون
5	فص ثوم مقطَّع حلقات رفيعة
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف مطحون
1/8	ملعقة صغيرة شطه

الطريقة

- يُصفى الزيتون ويغسل بماء دافئ ثم يجفف.
- يُسخن قليل من الزيت ثم يُضاف إليه الثوم والزعتر والشطة ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- يتم التسخين لاكتساب الزيت نكهة الثوم فقط ويُترك جانباً حتى يبرد.
- يُخلط الزيتون الأخضر والأسود ويوضعان في برطمان معقم.
- يُضاف باقي الزيت والبقدونس المفروم والزعتر وعصير الليمون إلى الزيت والثوم ويُقلب الخليط جيداً.
- يُسكب خليط الزيت فوق الزيتون المخلل ويجب تغطية الزيت للزيتون تماماً.
- يُحفظ الزيتون في مكان بارد لمدة أسبوع قبل الاستعمال.

زيتون أخضر مخلل

... تعتبر ثمرة الزيتون فاكهة ، وتنتج دول حوض البحر المتوسط ٩٠٪ من المستخدم عالمياً.



المقادير

- 1 كيلو زيتون أخضر كبير
- 4 ملعقة كبيرة كرفس (ورق) مقطع قطعاً رفيعة
- 5 فص ثوم
- 2 جزر مبشور
- 3 فلفل حار
- 1 جزء عصير ليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)
- 1 جزء خل أبيض
- 1 جزء ماء مملح (3 ملعقة كبيرة ملح خشن لكل كوب ماء)
- زيت خضار

الطريقة

- يُغسل الزيتون جيداً ويشق طولياً بطرف سكين حادة.
- يُنقع الزيتون في ماء لمدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء كل يوم حتى يتخلص من مذاقه المر.
- يُدق الثوم بقليل من الملح والفلفل الحار ويُخلط مع الجزر والكرفس.
- يُصفى الزيتون ويُشطف جيداً ويصفى، يُرص طبقات بالتناوب مع خليط الثوم والجزر والكرفس مع الضغط للتخلص من الهواء.
- تُوضع طبقة من قشر الليمون بين طبقات الزيتون والخضار أو يُوضع القشر كطبقة أخيرة.
- يُخلط عصير الليمون والخل والماء المملح (تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة حسب حجم وعدد البرطمانات)
- يجب أن تكون الأجزاء متساوية فإذا كان المستخدم كوب واحد من عصير الليمون فيخلط بكوب واحد من الخل وكوب واحد من الماء المملح.
- تُوضع طبقة من الزيت ويُغلق البرطمان بإحكام ويترك لمدة شهر على الأقل وكلما زادت المدة قبل الاستخدام كلما كانت النتيجة أفضل. يُترك في مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.

مخلل البصل

... يستخدم البصل الصغير فقط في هذه الوصفة

المقادير

- 1 كيلو بصل صغير
- 1 كوب فلفل أحمر حار مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة خردل حبوب
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
- 6 كوب خل ابيض
- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 4 عيدان كرفس

الطريقة

- يُوضع البصل في ماء مغلي لبضع دقائق ويقشر بدون استخدام سكين ثم يوضع في ماء بارد ويصفى.
- يُغلى الخل بعد أن يُضاف إليه الخردل والكزبرة والكرفس للحصول على نكهة إضافية ثم يُصفى ويحفظ جانباً.
- يُوضع البصل في برطمان معقم ويضاف إليه الفلفل الأحمر المقطع ويغطى بالخل مع ترك حوالي 1 سنتيمتر فارغاً ويغطى بإحكام.
- يُوضع البرطمان في حمام ماء مغلي (يوضع البرطمان في وعاء أكبر به ماء مغلي) لمدة 10 دقائق حتى نتخلص من الهواء داخل البرطمان.
- يُحفظ حتى يتم نضجه لمدة أسبوع على الأقل أو حسب حجم البصل.



مخلل الطماطم

يمكن أن تُستخدم الطماطم الكبيرة بتقطيعها جانبياً وملئها بالحشو.



المقادير

- 1/2 كيلو طماطم صغيرة
- 3 فص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطه
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُقطع الطماطم من أعلى على هيئة X أو شرائح بالعرض على ألا تفصل تماماً.
- يُدق الثوم و الملح و الشطة و الكمون في الهاون جيداً حتى ينعم الخليط.
- يُضاف عصير الليمون ويخلط مع خليط الثوم.
- تحشى حبات الطماطم وتُرش بالمتبقي من خليط عصير الليمون.
- تُحفظ في وعاء محكم بالثلاجة.

-تترك لعدة ساعات قبل التقديم لتتجانس المكونات، عند استخدام طما
كبيرة يراعى تركها لمدة أطول. يمكن استخدام قليل من البقدونس المفروم

مخلل الليمون

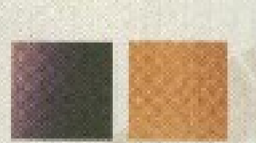
... يفضل الليمون ذو الحجم الصغير والقشرة الرقيقة. وكلما زادت مدة تخليل الليمون تكون النتيجة أفضل والطعم ألذ.

المقادير

- 1/2 كيلو ليمون متوسط الحجم
- 2 ملعقة كبيرة حبة البركة (الحبة السوداء)
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق العُصْفُر
- 1/4 كوب ملح خشن
- 1 1/2 كوب عصير ليمون (يحفظ القشر جانباً)
- 2 فلفل حار
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- يُشق الليمون بسكين حاد على هيئة × .
- يُذاب الملح في عصير الليمون.
- يُخلط العصفر وحبة البركة.
- يُحشى الليمون بقليل من خليط العصفر وحبة البركة.
- يُرص الليمون في برطمان (إناء) ضغط زجاجي معقم ثم يُضاف عصير الليمون مع الملح.
- نتأكد من تغطية العصير لليمون تماماً.
- بعد بضع ساعات يُلاحظ أن الليمون في البرطمان قد أنخفض وعند ذلك يمكن إضافة قشر الليمون والزيت لعمل طبقة تمنع من تسرب الهواء إليه.
- يُترك الليمون ليمر بمرحلة التخليل والتى عادة ما تتراوح بين ثلاثة أسابيع إلى شهر.
- إذا رغبنا في التخليل بمدة أقصر، فيمكن تقطيع الليمون إلى أربعة أجزاء أو يمكن أن يُسخن نصف كمية عصير الليمون ويُضاف ساخناً أو يُسلق الليمون قليلاً قبل تخليله. وبذلك يمكن أن يصلح الليمون للاستعمال خلال 5 أيام.



–يمكن تقطيع الليمون إلى أربعة ويرش بكمية كبيرة من الملح، ويترك لمدة يوم ثم يشطف بالماء وتُتَّبع باقي الطريقة في التخليل. ويكون الليمون جاهزاً بعد حوالي أسبوعين.

مخلل اللفت

... بسبب لونه الأبيض وقدرته على إمتصاص الألوان، يأخذ اللفت لوناً جذاباً عند إضافة البنجر.

المقادير

- 1 كيلو لفت صغير
- 7 كوب ماء
- 10 ملعقة كبيرة ملح
- 1/2 كوب خل أبيض
- 1 بنجر متوسط مقطع حلقات أو مكعبات

الطريقة

- يُقطع اللفت إلى شرائح أو إلى أرباع ويُغسل جيداً ويُرش بأربع ملاعق من الملح.
- يُترك اللفت في مصفاة لعدة ساعات للتخلص من الماء.
- يُغسل من الملح ويُرص في برطمان ويُضاف إليه البنجر.
- يُذاب الملح في الماء وقليلٍ من الخل ويُصب فوق اللفت حتى يغطيه تماماً.
- يُترك لمدة أسبوع قبل الاستخدام، وبعد البدء باستخدامه يُحفظ بالثلاجة.

-بما أن اللون المكتسب يأتي من البنجر فحجم البنجر المضاف سيؤثر في قوة اللون

باذنجان مخلل

... يستخدم الحشو نفسه سواء كان الباذنجان مسلوقاً أو مقلياً

المقادير

1/2	كيلو باذنجان صغير
3	فص ثوم
1	فلفل أحمر حار
3/4	ملعقة صغيرة ملح
1	عود كرفس
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب خل أبيض

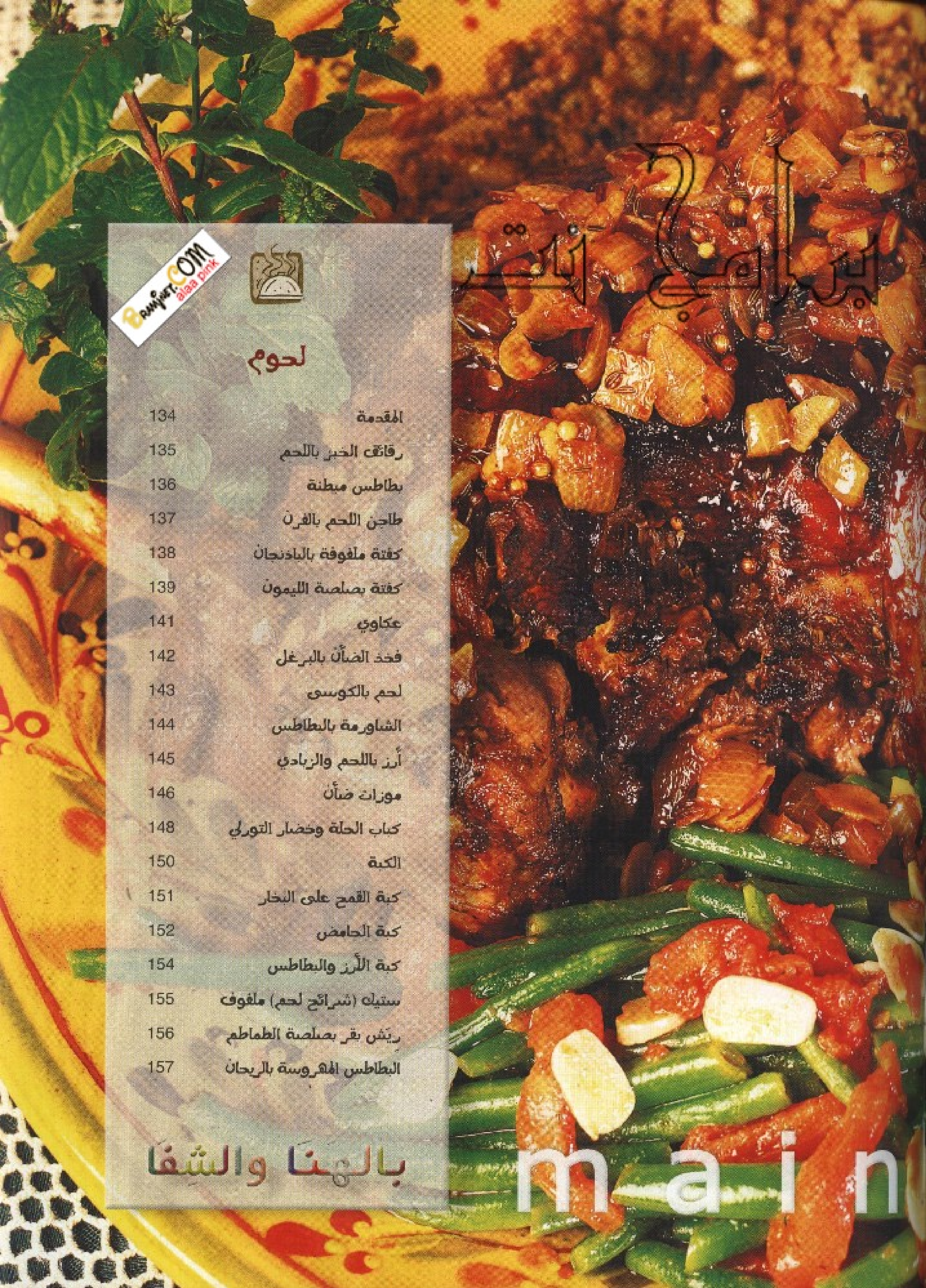
الطريقة

- يُغسل الباذنجان ويسلق حوالي 10 دقائق، ويحفظ قليل من ماء السلق جانباً.
- يُهرس الثوم والفلفل والملح والكرفس في الهاون جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُمزج عصير الليمون مع خليط الثوم.
- يشق الباذنجان من جنب واحد طولياً ويُحشى بالخليط، ويُرص في إناء زجاجي أو برطمان.
- يُقلَّب المتبقي من الخليط مع الخل وقليل من ماء السلق ويتبل بالملح والفلفل. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك لمدة يوم بالثلاجة.

-يمكن استعمال قليل من البقدونس والكزبرة الخضراء في الحشو.
-يمكن أن يقلى الباذنجان في قليل من الزيت عوضاً عن السلق، ويُحشى ويصب عليه قليل من الخل أو عصير الليمون فقط وهذا النوع يكون جاهزاً في ساعات قليلة.



أطباق
رئيسية
course



لحوم

الأطباق الرئيسية

يأتي الطبق الرئيسي غالباً ثالثاً من حيث التقديم علي معظم موائد الطعام، يسبقه الحساء والمقبلات بأنواعها المختلفة، وذلك لتهيئة المعدة لاستقبال وجبة دسمة هي محتويات هذا الطبق الرئيسي.

ومفهوم الطبق الرئيسي *Main Course* يختلف من شعب لآخر حسب العادات والتقاليد الغذائية والموروثات الاجتماعية، وهو لدى معظم الشعوب يحتوي على اللحوم والطيور والأسماك والخضروات، مع مراعاة جماليات التقديم المختلفة.. ولدى شعوب أخرى تمثل الخضروات المكون الأساسي للطبق الرئيسي، سواء كانت على طريقة (اليخني العربي) أو الخضر غير الكاملة النضج على طريقة جنوب شرق آسيا.

ولأن الطبق الرئيسي هو الأكثر نسبة في مردوده الحراري (السعرات الحرارية) أصبح يراعى حالياً إستخدام العديد من البدائل فيه، فيستخدم الزبد النباتي الذي يُسكب على اللحوم المختلفة، كما يراعى تقديم الأرز والخضر على طريقة الطهي بالبخار الساخن. والطبق الرئيسي يعكس ما يحتاجه الجسم غالباً من مواد غذائية ضرورية، في مقدمتها البروتين والفوسفور واليود والكربوهيدارت وسائر المعادن الرئيسية كالحديد.

وارتبطت الأطباق الرئيسية بمناسبات الشعوب، ففي منطقتنا العربية نجد اللحوم بأنواعها الحمراء والبيضاء وأيضا المأكولات البحرية تقدم في الأعياد ومناسبات الفرح، وأكثر من ذلك هناك أطباق بعينها كاللحوم وعلى الأخص لحوم الضأن ارتبطت بمناسبات خاصة في الأعياد ورمضان وغالباً ما يصاحب هذه الأطباق تجمع الأهل والأصدقاء.

وتعتبر الأسماك في مقدمة الأغذية الصحية والمفيدة للإنسان فهي كما وصفها القرآن الكريم "لحم طري وحلال" وربما المقصود بذكر صفة طراوة لحوم الأسماك هو خلوها بنسبة كبيرة من الدهون، وخبراء التغذية وضعوا الإجابة العلمية لهذا التساؤل فالأسماك تحتوي على نسبة عالية جدا من اليود والفوسفور والبروتين غير الضار، فضلا عن افتقارها للدهون المشبعة، بالإضافة لسهولة هضمها.

وقديما قالوا إن الطبق الرئيسي هو انعكاس لمهارة ربة البيت والشريحة الاجتماعية التي تنتمي إليها. ولقد دخلت العديد من المعتقدات القديمة في طريقة تحضير الطبق الرئيسي واختيار النوع المطلوب من اللحوم فيها – فمثلا في الدول الشرقية يعتبر تقديم أجزاء من الذبيحة كالكوارع والرأس أمراً لا يليق بالضيف وذلك مبالغة في تكريمه وتجسيد الكرم العربي، بينما في دول جنوب شرق آسيا تعتبر هذه الأجزاء من الذبيحة من المتطلبات التي لابد من توافرها في طبق الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور دون الاعتبارات الاجتماعية.

رقائق الخبز باللحم

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وحضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

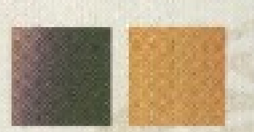
المقادير

10	رقائق خبز (راجع رقائق الخبز باب المعجنات)
1/2	كيلو لحم مفروم
1/2	كوب بصل مفروم ناعم
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
	ملح وفلفل
1/2	ملعقة صغيرة بهارات
1/2	كوب جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة

- يُحمَّر اللحم المفروم على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم نتخلص من كل الدهن الزائد.
- يُحمَّر البصل بملعقة من الزيت لمدة خمس دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً ثم يضاف إليه اللحم المطهو ويُقلّب الخليط.
- يُتبل اللحم والبصل بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف إليه البقدونس ويُخلط الجميع جيداً ويُقسم الخليط إلى خمسة أقسام متساوية.
- تُرص خمسة من رقائق الخبز وتقسم كمية الجبن المبشور إلى عشرة أقسام متساوية.
- يُرش جزء من الجبن المبشور فوق رقاقة الخبز ثم يُمد جزء من خليط اللحم ثم يرش بجزء آخر من الجبن المبشور ويغطى الجميع برقاقة ثانية من الخبز.
- تُدهن مقلاة بقليل من الزيت و توضع على نار متوسطة وتُحمَّر تلك الرقائق المملوءة باللحم المفروم لمدة خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار (سيساعد الجبن بالتصاق الرقائق بالحشو).
- تُقدم حالاً ويمكن حفظها بالفريزر أو الثلاجة، وعند تقديمها توضع الرقائق في فرن ساخن لبضع دقائق قبل التقديم.





–يمكن استبدال اللحم المفروم بلحم مطهو سابقاً خال من العظم ويضاف للبصل بعد طهيه.

بطاطس مبطنة

... في ليبيا يدعى هذا الطبق بطاطا مبطنة وهو طبق لذيذ وشهي.



المقادير

6	بطاطس كبيرة
1/2	كيلو لحم مفروم
1	بصلة كبيرة مفرومة ناعمة
2	بيضة
1	كوب بقدونس مفروم
2	ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور (بارمازان)
1	ملعقة صغيرة بهارات
1/2	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
	ملح /فلفل
1	ملعقة كبيرة بقسماط (حسب الحاجة)
	زيت للتحمير

الطريقة

- تُسلق البطاطس وتُقشر وتُقسم بالطول إلى نصفين وتُقَوَّر (تجوف) قليلاً.
- يخلط اللحم، والبصل، وبيضة واحدة، والجبن المبشور، والبقسماط والبقدونس والملح، والفلفل والبهارات جيداً.
- يكور الحشو وتحشى البطاطس مع الضغط الخفيف حتى لا ينبط الحشو.
- تُغطى حبات البطاطس المحشية بالدقيق ثم البيض ثم البقسماط
- تُحمَّر البطاطس المحشوة في قليل من الزيت حتى تتلون ثم تُرفع في صينية (صاج) وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

-تقدم ساخنة أو باردة مع سلطة خضار.

طاجن اللحم بالفرن

المقادير

- 1/2 كيلو لحم بقر أو ضأن مقطع مكعبات متوسطة
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل
- 1 بصل كبير مبشور
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 فلفل أخضر حامي (حار) مفروم
- 1/2 كوب حمص مسلوق (منقوع سابقاً لمدة ٨ ساعات) أو علب
- 4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 كيلو سبانخ نظيفة مقطعة
- 2 بيض مخفوق
- 1/2 كوب جبن أبيض
- 1/4 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

- تُسخن نصف كمية الزيت في وعاء وتطهى به مكعبات اللحم وتُتبل بالملح والفلفل وتُقلَّب حتى يصبح لونها بنياً.
- يُضاف البصل والثوم والفلفل الأخضر الحار ويقلَّب على نار متوسطة حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الحمص المسلوق والماء والطماطم والكمون وتقلب المحتويات جيداً حتى تبدأ في الغليان ثم تغطى وتترك لمدة ساعة ويمكن إضافة ماء إذا احتاج الأمر.
- تُسخن الكمية الباقية من الزيت في وعاء ثم تطهى به السبانخ وتقلَّب باستمرار لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى خليط اللحم والفاصوليا.
- يُفرك الجبن ويُضاف إلى البيض المخفوق كما يضاف دقيق البقسماط ويخلط جيداً ثم يغطى خليط اللحم والسبانخ ويوضع الخليط في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة نصف ساعة.

نقع البقول يعيد الرطوبة إليها ويساعد على تقليل مدة الطهي.

كفتة ملفوفة بالباذنجان



المقادير

للكفتة:

- 2 باذنجان
- ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 1 بصل مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 فلفل أخضر مفروم ناعم
- 1/4 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

للصلصة:

- 1/2 كوب معجون طماطم
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل

الطريقة

للكفتة:

- يقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول، ويرش بالملح ويترك لمدة ساعة.
- يُشطف من الملح ويعصر قليلاً.
- يُرص في صينية ويُدهن بالزيت ويُحمر بالفرن من الجانبين.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويتبل بالبهارات والملح والفلفل.
- تُشكل الكفتة على هيئة أصابع. تُدحرج في الدقيق وتُنفض، ثم تُحمَّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- يُوضع إصبع الكفتة فوق شريحة الباذنجان وتلف وترص في الصينية بحيث يكون الجزء الملفوف في الأسفل حتى الانتهاء من الكمية.

للصلصة:

- تُخلط المقادير حتى يذوب معجون الطماطم وتُتبل وتُصب فوق الباذنجان.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة.
- يُقدم دافئاً مع الأرز الأبيض أو شرائح الخبز المحمر.

كفتة بصلصة الليمون

... هذه الكورات هشة مُقارنةً بالأنواع الأخرى من الكفتة وللمحافظة على شكلها، يُفضل عدم طهيها في أي نوع من أنواع الصلصة.

المقادير

للكفتة:

1 1/2	كوب بصل مفروم ناعم
1/2	كيلو لحم ضأن مفروم
1	بطاطس كبيرة مقشرة ومبشورة
1/2	كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
2	بيضة
1	ملعقة كبيرة خل
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة بهارات
	ملح وفلفل
1/2	كوب دقيق
	زيت للتحمير

للصلصة:

1/2	كوب عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة سكر
2	ملعقة كبيرة عسل
1/2	ملعقة كبيرة نشاء
1	ملعقة كبيرة زبدة
	ملح وفلفل

الطريقة

للكفتة:

- يُخلط اللحم والبصل والبطاطس المبشورة ودقيق البقسماط جيداً.
- يُخفق البيض ويضاف إليه الخل ويخلط مع خليط اللحم.
- يُضاف البقدونس المفروم والبهارات والملح والفلفل ويُقلَّب الخليط جيداً.
- تُصنع كورات صغيرة في حجم البندق من خليط اللحم وترش بقليل من الدقيق (حتى تغطيها قليلاً)
- يُسخن الزيت حتى يبلغ 350 درجة فهرنهيت وتحمر كورات اللحم لمدة 5 دقائق أو إلى أن تنضج.
- لعمل دقيق بقسماط طازج يمكن طحن خبز يابس أو وضع خبز توست طازج في الخلاط حتى يصبح ناعماً.
- يُمكن أن تقدم هذه الكورات باردة أو بغمزها في صلصة الليمون.

للصلصة:

- يُفضل أن يقطع الليمون ويعصر ويفرغ من الداخل ليصبح كوباً تقدم فيه هذه الصلصة.
- يُذاب السكر في عصير الليمون.
- يُوضع عصير الليمون على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُذاب النشا في العسل ويُضاف تدريجيا ويُقلَّب مع عصير الليمون.
- يُقلَّب باستمرار حتى يصبح الخليط غليظ القوام ويصفى إذا لزم الأمر.
- تُخفق الزبدة في الخليط وهو دافئ وتُقدم الصلصة دافئة مع الكفتة وكذلك مع أطباق من الطيور أو الأسماك أو اللحوم المشوية.



عكاوي

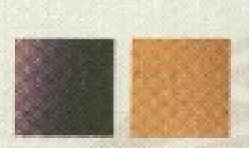
... العكاوي هي ذيل العجل

المقادير

1	كيلو عكاوي (ذيل مقطع 2 سنتيمتر)
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
4	فص ثوم مفروم
2	كوب بصل صغير
2	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة صغيرة سكر
1	بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
1	كوب جزر مقطع قطعاً صغيرة
	ملح وفلفل
	توابل طازجة (زعتر أخضر، بقدونس، كرفس)
1	كوب ماء

الطريقة

- تُتبل العكاوي بالملح والفلفل وتُرش بالدقيق.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة وتُحمَّر قطع العكاوي من كل جانب.
- يُضاف الثوم والبصل المقطع والجزر والماء.
- تُربط التوابل الطازجة وتوضع مع الخليط ويُغطى الوعاء حتى تبدأ في الغليان.
- يُسخن السكر في وعاء آخر حتى يصبح مثل الكراميل وقبل أن يبدأ في الاحتراق يضاف البصل المقشر الصغير. ويُقلَّب حتى تتكون قشرة ذهبية خارجية ثم يضاف البصل إلى العكاوي ويوضع الجميع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 40 دقيقة.
- يمكن أن يقدم هذا الطبق بمفرده أو بجانب طبق من النشويات من الأرز أو البطاطس أو المكرونة.



يُعتبر لحم العكاوي من ألذ اللحم مذاقاً.

فخذ الضأن بالبرغل



المقادير

1/2	كوب برغل
1 1/2	كوب ماء مغلي
2	ملعقة كبيرة كزبرة جافة صحيحة
2	ملعقة كبيرة كمون صحيح
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كوب صنوبر
1/2	كوب لوز مبشور
1	بصلة كبيرة مفرومة
2	فص ثوم مفروم
1	ملعقة كبيرة نعناع جاف
1/4	كوب زبيب
1	فخذ ضأن مخلي (خال من العظم) مع ترك عظم الموزة
	ملح/فلفل
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب مرق لحم

الطريقة

- يُضاف الماء المغلي إلى البرغل في وعاء ويغطى ويوضع فوق نار متوسطة لمدة 25 دقيقة ثم يبعد عن الحرارة ويترك جانباً لمدة 10 دقائق أخرى ثم يُرفع من الماء .
- تُحمَّص الكزبرة الناشفة والكمون في قليل من الزيت .
- يُحمَّر البصل في ملعقتين من الزيت لمدة 5 دقائق ، ثم يضاف الثوم ويُقلَّب حتى يأخذ اللون الذهبي ثم تُضاف القرفة والزبيب والصنوبر والنعناع الجاف.
- يُقلَّب البرغل في وعاء مع خليط البصل ويُضاف نصف كمية الكزبرة والكمون واللوز والصنوبر وتتبل بالملح والفلفل.
- يُتبل الفخذ بالملح والفلفل ثم يُملأ بالحشو وتربط بخيط سميك حتى تغلق جيداً ولكي نحافظ على الشكل العام للفخذ.
- تُوضع الفخذ وتحمر في مقلاة كبيرة ساخنة جيداً من كل الجهات وتُزج في فرن ساخن لمدة ساعة.
- يُضاف عصير الليمون والمرق إلى الصينية ،ثم الباقي من خليط الكزبرة والكمون.
- يقطع اللحم إلى حلقات ويُغطى بصلصة الكزبرة والكمون.
- تقدم مع فاصوليا خضراء سوتيه بزيت الزيتون مع حلقات الثوم.

لحم بالكوسى

... هذا الطبق يحتوي على كمية كبيرة من الخضار وهو قليل البروتين ويعتبر الطبق الأفضل للذين يريدون التقليل من كمية اللحم.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

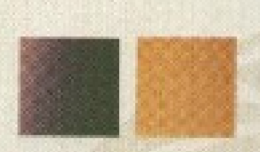
مشروبات

المقادير

1/2	كيلو كوسى مبشورة
4	بيض
1/4	كوب بقسماط (فتات خبز جاف)
1/4	كوب زيت
1	ملعقة كبيرة زبدة
1	بصل مفروم
1/4	كيلو لحم مفروم
1	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
1/2	كوب بقدونس مفروم

الطريقة

- تُبشر الكوسى.
- يُحمَّر البصل في الزيت قليلاً ثم تُضاف الكوسى وتقلَّب.
- يخفق البيض جيداً ويتبل بملح وفلفل ويُضاف البقدونس المفروم.
- يُضاف اللحم المفروم والبقسماط ثم تُضاف الكوسى وتقلَّب المواد جيداً ثم يضاف الجبن المبشور.
- تُوضع في قوالب مدهونة وتُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 35 دقيقة.
- يُمكن تقطيعها حلقات سميكة إذا كانت القوالب كبيرة الحجم.



تقدم الكوسى دافئة مع صلصة الطماطم وترش بالبقدونس

الشاورمة بالبطاطس

... الشاورمة من الأكلات المفضلة لدي خارج المنزل، وأحب تناولها كسندوتش مع الطحينة والبطاطس المحمرة. ولقد ابتكرت طريقة مختلفة وسهلة لتحضيرها في المنزل.



المقادير

- 1 بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- 1/2 كيلو لحم مقطع شرائح رقيقة
- 2 طماطم متوسطة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 3 بطاطس مسلوقة ومقشرة
- 1 كوب دقيق

الطريقة

- يُدعك البصل جيداً بالملح والفلفل والبهارات حتى يخرج بعض السائل من البصل.
- تُوضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء ثم توضع طبقة من البصل المتبل وتُكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتغطى وتترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.
- يُوضع قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف اللحم على دفعات و يُغطى حتى ينضج، ثم تخلط الشاورمة بقليل من البقدونس المفروم والطماطم المكعبات وتقلب جيداً.
- تُقطع البطاطس كعيدان الكبريت وتتبل بالملح وقليل من الدقيق. يُوضع قليل من الزيت في وعاء وتُرص طبقة من البطاطس، ثم تُوضع فوقها طبقة من الشاورمة (بعيداً عن الحروف) يوضع فوقها طبقة أُخرى من البطاطس كغطاء وتُقلب لتحمير الوجه الآخر.
- يُمكن تقديمها مع سلطة الطحينة.

أرز باللحم والزبادي

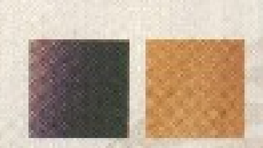
... عند استخدام أرز غير الباسمتي يُراعى زيادة كمية الماء.

المقادير

2	كوب أرز باسمتي
4	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل كبير مبشور
1/2	كوب لبن زبادي
1	كوب ماء
1/2	كوب لحم ضأن أو بقري مكعبات صغيرة
	ملح وفلفل
3	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة حبهان(هال) مطحون
1	ملعقة صغيرة فلفل أحمر (حار)
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
1	طماطم مكعبات
1/2	ملعقة صغيرة زعفران مُضاف إلى
2	ملعقة كبيرة ماء دافئ

الطريقة

- يُغسل الأرز ثم يُنقع في ماء مملح لمدة ساعتين ،ثم يُصفى.
- يوضع الأرز المصفى في كمية كبيرة من الماء المغلي لمدة 8 دقائق ثم يُصفى مرة أخرى ويُغسل بماء بارد.
- تُضاف 3 ملاعق كبيرة من الزيت في وعاء على درجة حرارة متوسطة ويضاف إليه البصل ويُقلَّب باستمرار إلى أن يصبح لونه ذهبياً.
- في خلاط كهربائي يُخلط البصل المحمر ويُضاف إليه الزبادي والماء حتى يتجانس الخليط.
- تُضاف الملعقة المتبقية من الزيت في وعاء على نار متوسطة وتُشوَّح (تلوَّح) بها مكعبات اللحم حتى يصبح لونها بنياً، وتتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الثوم المفروم والتوابل والطماطم وتقلَّب باستمرار لمدة 10 دقائق ،ثم يُضاف خليط البصل إلى خليط الثوم ويغطى الوعاء، وتخفض حرارة النار إلى أن ينضج اللحم.
- يُوضع نصف الأرز في صينية ثم يُوضع خليط اللحم ويُغطى بالنصف الآخر من الأرز.
- يُرش الأرز بخليط الزعفران المنقوع في الماء وتغطى الصينية بورق ألمونيوم وتُطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة.



سيتسبب لبن الزبادي في صنع طبقة من الأرز المُحمر بأسفل الإناء.

موزات ضأن



المقادير

للموزات:

- 4 موزات ضأن
- 3 كوب مرق دجاج
- 4 فص ثوم مفروم
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ليمون مخلل مقطع
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل
- 2 كوب طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات
- 1/4 كوب صلصة طماطم

للأرز:

- 2 كوب أرز باسمتي
- 4 ملعقة كبيرة لوز مبشور
- 3 ملعقة كبيرة صنوبر
- 3 ملعقة كبيرة فستق
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل
- قليل من الزعفران
- 1/4 كوب ماء ساخن

الطريقة

للموزات:

- تُتبل الموزات بالبهارات والملح والفلفل والكمون.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم تُحمّر الموزات حتى تصبح بنية اللون من كل الجهات ثم ترفع وتحفظ جانباً.
- في نفس الوعاء وعلى نار متوسطة يضاف البصل والثوم المفروم ويقلّب باستمرار حتى يصبح ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم المقطعة وصلصة الطماطم والموزات ويقلّب الخليط.
- يُضاف المرق وعند البدء بالغليان تُخفف درجة الحرارة ويغطى الخليط ويترك حتى ينضج.
- يُستدل على نضج اللحم عندما ينكمش عن العظم بحوالي 2 سنتيمتر.
- تُقدم مع الأرز أو الكسكسي.

للأرز:

- يُغسل الأرز البسمتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز البسمتي يُراعى أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- يُوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ في النضج.
- يُصفى ويُغسل بماء بارد ويترك جانباً.
- تُسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يوضع اللوز والصنوبر والفستق ويقلب جيداً حتى يبدأ لونه في الإصفرار قليلاً ثم يبعد جانباً، ويُحافظ على الزبدة.
- يُضاف الأرز إلى الزبدة الساخنة ويقلّب ثم يُؤخذ قليل منه ويضاف إلى الماء المتشبع بلون ونكهة الزعفران ثم يُضاف مرة أخرى إلى بقية الأرز ويقلّب جيداً.
- عند التقديم يزين الأرز بالمكسرات كما يمكن إضافة الزبيب إلى المكسرات.



– يُمكن اتباع الطريقة نفسها لعمل دجاج بالعظم مقطع.
– يُمكن عمل هذا الطبق بدون استخدام المكسرات.

كباب الحلة وخضار التورلي

... تعتبر كباب الحلة من الأكلات الشائعة والسهلة وهذه طريقة مختلفة في تحضيرها بتقديمها في فطيرة.



المقادير

للكباب:

- 8 فصوص ثوم حلقات
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 كيلو لحم مقطع (بقر أو ضأن) بدون عظم
- 3 عود من القرفة
- 3 حبة قرنفل
- 3 حبهان(هال)
- 3 بصل متوسط مفروم إلى قطع صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ملح
- 1/2 كوب ماء

للفطيرة:

- 2 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب قطع صغيرة مثلجة من الزبدة
- 4 ملعقة كبيرة ماء مثلج

لخضار التورلي:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 2 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 1 باذنجان حجم متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 4 طماطم مقطعة قطعاً صغيرة

- 1/2 ملعقة صغيرة ريحان مفروم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بصل مفروم
- 1/2 كوب بصل أحمر (مقطع مكعبات)
- 1 كوسى صغيرة مقطعة
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب مرق دجاج
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو مفروم

الطريقة

للكباب:

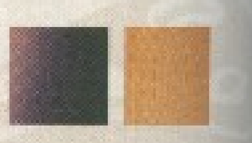
- في وعاء سميك يُسخن الزيت على نار متوسطة.
- يُحمر اللحم بعد غسله ويقلَّب باستمرار.
- تُضاف البهارات وتخلط جيداً وعند اندماجها يضاف البصل المفروم ويقلَّب.
- يُضاف الماء ويغطي الوعاء بإحكام ويترك حتى ينضج اللحم تماماً.
- يُمكن إضافة قليل من المرق أو الماء إذا تبخر السائل قبل نضوج اللحم.

للفطيرة:

- في عجانة (آلة عجن) يوضع الدقيق والسكر والملح وتقلَّب المواد.
- على سرعة متوسطة أثناء التقليب يضاف الماء والزبدة.
- يُخلط العجين جيداً ثم يُلف في ورق ويُحفظ في الثلاجة لحين الاستعمال.
- يُقطع العجين لأحجام مناسبة ثم تُفرد القطع على هيئة وعاء أو آنية يوضع بها ورق الألمنيوم وقليل من البقول حتى لا ينتفخ العجين ثم تطهى بالفرن لمدة 10 دقائق في حرارة متوسطة.

للخضار:

- يُسخن الزيت ويُحمَّر البصل المفروم ثم يُضاف الثوم ويُحمَّر قليلاً.
- تُضاف صلصة الطماطم وتقلَّب باستمرار حتى نحصل على لون بني فاتح.
- يُضاف الخضار من طماطم وكوسى وباذنجان وفلفل وكذلك المرق.
- يُقلَّب الخليط على نار هادئة حتى ينضج.
- عند تقديمها في نفس اليوم يمكن إضافة الأعشاب وكذلك الملح والفلفل.
- أما إذا كانت ستقدم في يوم آخر فيستحسن عدم طهي الخضار طهياً كاملاً.
- يمكن تحضير الفطائر مسبقاً على شكل وعاء أو سلة.
- تُوضع كمية مناسبة من اللحم في فطيرة العجين المصنوعة على شكل وعاء وتوضع الخضار في فطيرة أخرى بحيث نحصل على النشويات المطلوبة لهذه الوجبة.



يعتبر هذا الطبق من الأطباق المفضلة لدى الكثيرين ويطهى بنفس الطريقة التي تطهى بها اليخني التي تعد طريقة طهيها من أكثر الطرق شيوعاً.

الكبة



المقادير

- 1 كوب برغل
- 1/2 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1 بصل حجم كبير
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1/4 كوب ماء مثلج أو ثلج مجروش

للحشو:

- 1/4 كيلو لحم مفروم (ضأن أو بقر)
- 1/2 بصل صغير مفروم
- 1/4 كوب صنوبر محمّص
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي وزيت للقلي

الطريقة

- يُغسل البرغل جيداً ثم نتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه.
- يُمد البرغل في إناء مسطح لمدة ساعتين حتى يتبخر معظم الماء منه.
- يُفرم البصل بالمفرمة ليصبح ناعماً ويخلط البرغل واللحم المفروم والبصل جيداً.
- يُتبل الخليط بعد خلطه جيداً.
- يُفرم الخليط مع قليل من الثلج المجروش أو الماء المثلج ويتم الفرم مرتين ليصبح الخليط ناعماً ومثل المعجون.

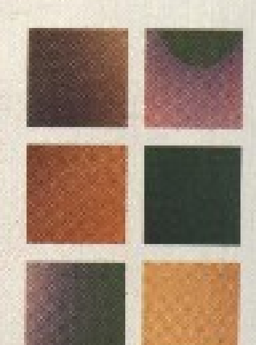
-إذا كانت الآلة المستخدمة للخلط هي (food processor) ففي هذه الحالة يكفي أن يقطع البصل واللحم لمكعبات، ويطحن اللحم حتى ينعم ويترك جانباً ثم يطحن البصل ويضاف إليه البرغل ثم اللحم تدريجياً بالتناوب مع الثلج أو الماء المثلج

للحشو:

- يُسخن الزيت ثم يضاف إليه البصل المفروم ويحمر لمدة 5 دقائق ويقلب باستمرار.
- يُضاف اللحم ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل والبهارات.
- نتخلص من أي دهن ناتج عن طهي لحم الحشو ويترك الحشو حتى يبرد.

لعمل الكبة:

- تُبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجين الكبة حجم بيضة صغيرة.
- يُضغط بإصبع الإبهام على اللحم لعمل فجوة ويصبح اللحم على شكل كوب صغير.
- تُوضع ملعقة صغيرة من الحشو ثم يُضغط على الجزء المفتوح لتقفل بإحكام وتصبح مدببة من الجهة التي كانت مفتوحة وبيضاوية من أسفل.
- يُسخن الزيت وتحمَّر الكبة حتى يصبح لونها بنياً ثم ترفع من الزيت ويتم النضج بالفرن.



-يمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إتمام نضجها بالفرن. وعند التقديم توضع في الفرن حتى يتم نضجها.

-لعمل صينية من الكبة، تدهن صينية بقليل من الدهن ثم يقسم خليط الكبة إلى نصفين. يوضع النصف الأول في الصينية ثم يوضع الحشو مع مراعاة ترك مسافة خارجية حوالي 1,5 سنتيمتر ثم تغطى بالجزء الثاني من خليط الكبة ويضغط عليها جيداً وخصوصاً عند الأطراف. تقطع الكبة إلى مربعات ويضاف ملعقتين من الماء البارد بحيث يسيل بين الفتحات وحافة الصينية وتُطهى في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت إلى أن تنضج.

كبة القمح على البخار

يُمكن حشو كبة القمح بالخضار أو نفس حشو الكبة

المقادير

1	كوب قمح
1	كوب بليلة
	ملح وفلفل
1	بصل
1	بيضة

الطريقة

- يُنقع القمح في ماء ساخن لمدة ثمان ساعات.
- تُنقع البليلة في ماء ساخن لمدة ساعتين.
- يُصفى القمح والبليلة ويشطفا بالماء، ثم يتركا ليجفًا قليلاً.
- يُطحن القمح والبليلة في خلاط كهربائي حتى يصبح الخليط ناعماً، ثم يضاف البصل والبيضة وقليل من الماء حتى يتكون عجين.
- يُتبل بالملح والفلفل.
- يُشكل على هيئة كرات في حجم البيضة.
- يُوضع في قالب المعمول.
- يُمكن تسويته على البخار أو يُقلى في الزيت الساخن ويقدم مع تشكيلة الكبة والسلطة الخضراء.

كبة الحامض

... سُميت بهذا الاسم لمذاقها الحمضي القوي بسبب استخدام الليمون وحمض الليمون.



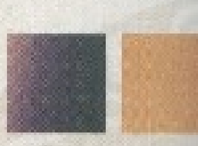
المقادير

- 2 كوب أرز
- 1/2 كيلو لحم مفروم
- 3 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- 3 بصل صغير
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مخلوطة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (ليمون عُماني – لومي)
- 1/4 كوب صلصة طماطم (معجون)
- 1/2 ملعقة صغيرة حمض الليمون
- 4 كوب مرق دجاج
- 2 كوب ماء
- 1/2 كيلو لفت مغسول ومقطع أربع قطع
- 1/2 كيلو ورق سلق مقطع شرائط أو سبانخ

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُجفف ثم يطحن إلى أن يصبح مسحوقاً ناعماً كالدقيق.
- تُوضع بصلة واحدة بعد تقطيعها في الخلاط الكهربائي وتُطحن ثم يُضاف إليها الأرز المطحون.

- يُضاف اللحم المفروم ويُراعى أن تكون كميته نصف كمية الأرز المطحون ويُخلط جيدا حتى يصبح كالعجين.
- يُتبل بالملح والفلفل وملعقة من الكمون المطحون ويمكن إضافة قطعتين من الثلج إذا تطلب الأمر.
- تُفرم واحدة من البصل ويُسخن الزيت ثم يُضاف إليه البصل والبهارات وملعقة من الكمون المطحون وتُقلب حتى يصبح البصل ذهبياً.
- يُضاف اللحم المفروم ويقلب ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه البقدونس ويُترك على النار حتى ينضج تماما ثم يُترك جانباً حتى يبرد.
- يُقسم عجين كبة الأرز إلى كورات في حجم عين الجمل (الجوز) ويضغط عليها حتى تتشكل حفرة فيها للحشو.
- تُملأ كبة الأرز بقليل من مزيج اللحم المفروم المطهو وتقفل بإحكام مع مراعاة تبليل الأيدي لتشكل بسهولة مثل الأقماع الصغيرة .
- في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت وتقطع البصلة المتبقية إلى قطع صغيرة وتُحمر لمدة عشر دقائق.
- تُضاف صلصة الطماطم وتُخلط جيدا حتى تمتزج وتضاف إليها الملعقة الأخيرة من الكمون وحمض الليمون والليمون المطحون.
- يُضاف المرق والماء وتُتبل بالملح والفلفل، وعند البدء في الغليان تُوضع كبة الأرز المحشوة باللحم وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تبدأ في الغليان ثانية.
- تُخفف الحرارة ثم تضاف قطع اللفت وشرائط السلق، وتترك حتى ينضج اللفت تماما.



-يُراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا كانت الصلصة سميكة كما يُمكن إضافة قليل من الأرز المطحون إذا كانت الصلصة سائلة.

كبة الأرز والبطاطس



المقادير

- 1/4 كيلو أرز
- 1/2 كيلو بطاطس
- ملح وفلفل وبهارات وكركم
- 1 بيض مخفوق
- 1/2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

- يُسلق الأرز في كمية متوسطة من الماء حتى ينضج ويُصفى جيداً.
- تُسلق البطاطس حتى تنضج، ثم تقشر.
- يُهرس الأرز والبطاطس في ماكينة اللحم (المفرمة).
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- تُشكل على هيئة دوائر في حجم البيضة، وتجوف على شكل كوب صغير.
- تُحشى كل واحدة بحشو الكبة وتقفل جيداً، تغمس في البيض والبقسماط (خبز جاف مطحون).
- تُحمَّر في الزيت الساخن.
- تُرفع على منشفة ورقية.
- تُقدم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء.

ستيك (شرائح لحم) ملفوف

المقادير

للستيك:

- 4 قطع لحم ستيك (شرائح لحم) رفيع
- 4 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل

للحشو:

- 1/2 كوب بسلة (بازيلاء) مجمدة
- 1/2 كوب عش غراب (فطر) مقطع قطعاً صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 4 ملعقة صغيرة دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 1 ملعقة كبيرة جبن رومي ميشور (بارمازان)
- 2 كوب مرق لحم
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُقطع شرائح الستيك تقطيعاً رفيعاً ويمكن ترقيقها بالطَّرْق عليها.
- تُخلط البسلة مع عش الغراب ودقيق البقسماط (فتات الخبز) وتُتبل بالملح والفلفل.
- تُوضع شرائح اللحم وتُرش بالجبن الرومي المبشور ثم تحشى بوضع خليط البسلة فوق الجبن ولفها ثم إحكامها بوضع خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم.
- يُغطى الستيك الملفوف بالدقيق.
- تُسخَّن الزبدة وتوضع قطع الستيك الملفوف وتُقلى حتى تحمَّر من جميع الجهات.
- يُضاف المرق وتخفض الحرارة ويضاف عصير الليمون وتترك قطع الستيك حتى تبدأ في الغليان.
- يجب أن تكون لفائف الستيك مغطاة بالسائل وتقلَّب حتى يصبح السائل غليظاً ويصبح مثل الصلصة.
- عند التقديم يراعى نزع الخلة (عود الأسنان) وأن تغطى لفائف الستيك بالصلصة.

رِيَش (كستليتة) بقر بصلصة الطماطم



المقادير

للصلصة:

- 1 جزر
- 10 عروق (أضلاع) بقدونس
- 1 بصلة متوسطة حمراء
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 2 ضلع كرفس
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1/2 كيلو طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- 4 ورق ريحان طازج

لريش العجل:

- 4 ريش (كستليتة) عجل
- 1 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- زيت للقلي
- 2 بيض مخفوق
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُقطع الجزر والكرفس والبقدونس والثوم و البصل إلى قطع متوسطة وتوضع المواد في وعاء على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك على النار لمدة 1/2 ساعة وتقلّب بملعقة خشبية.
- يُهرس خليط الجزر والطماطم في مصفاة أو يخفق في الخلاط ثم يعاد إلى الإناء ثانية ويضاف الملح والفلفل وزيت الزيتون ويترك على النار حوالي 15 دقيقة ويقلّب باستمرار.

- في نفس الأثناء تنقع رِيَش العجل لمدة 30 دقيقة في البيض المخفوق.
- يُوضع الزيت في وعاء للقلي على نار متوسطة وعندما يُسخن الزيت جيداً يُرفع اللحم من البيض وتمرَغ الرِيَش في دقيق البقسماط (فتات الخبز) ثم توضع في الزيت وتحمر من كل جانب لمدة حوالي 15 دقيقة إلى أن ينضج كل جانب.
- تُرفع الريش (الكستليتة) من الزيت وتوضع على ورق حتى يُمتص كل الزيت الزائد.
- تُوضع الصلصة على النار وعند بدء الغليان تضاف الريش وتُترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.

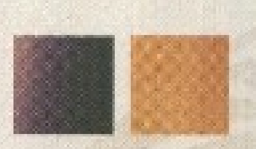
البطاطس المهروسة بالريحان

المقادير

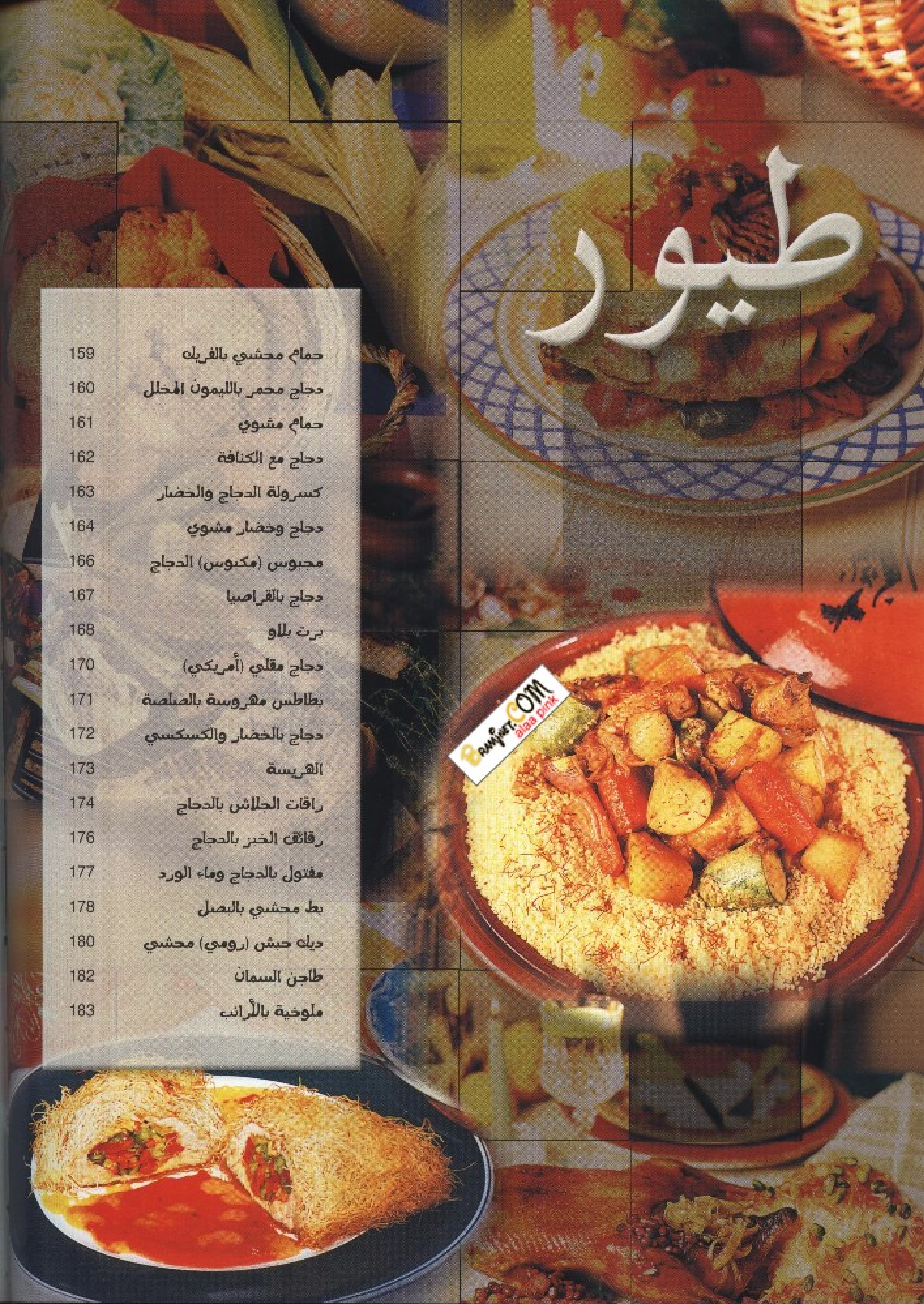
4	بطاطس حجم كبير
1/4	كوب لبن حليب
1/4	كوب لبن زبادي
1/4	كوب زبدة
2	ملعقة صغيرة ريحان مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	ملح وفلفل

الطريقة

- تسلق البطاطس في ماء مملح حتى تنضج.
- تُقشر البطاطس وتهرس جيداً إما عن طريق شوكة أو بوضعها في مصفاة يدوية.
- يضاف اللبن الحليب إلى اللبن الزبادي والزبدة ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُمزج البطاطس المهروسة مع خليط اللبن الحليب.
- يُضاف الريحان المفروم وزيت الزيتون إلى خليط البطاطس وتتبل بالملح والفلفل.
- تُشكل البطاطس المهروسة إلى أشكال بيضاوية باستخدام ملعقتين بحيث تُملأ ملعقة بالخليط ثم يضغط عليها بملعقة أخرى وتتكرر الطريقة إلى أن نحصل على الشكل المطلوب.



-يُراعى أن تهرس البطاطس يدوياً وليس عن طريق الخلاط الكهربائي فهذا يجعل البطاطس مطاطية.



طيور

حمام محشي بالفريك

... يمكن طهي الحمام بمفرده، وتتبع الطريقة لعمل الفريك كطاجن بالفرن.

المقادير

- 4 حمام صغير
- 1/4 كوب دقيق
- 1 بصل كبير مبشور
- 4 كوب ماء
- 2 حبهان (هال) صحيح
- 1 قطعة مستكه
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 1/2 كوب فريك
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يشطف جيداً. وإذا وُجِدَ معه الكبد والقوانص فتغسل أيضا ويصفى الجميع من الماء ويترك جانباً.
- يُوضع الماء حتى يبدأ بالغليان ثم يضاف إليه نصف كمية البصل والملح والفلفل والحبهان والمستكة ويترك ليغلي لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الحمام، ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 35 دقيقة حتى يبدأ بالنضج.
- يغسل الفريك جيداً حتى نتخلص من كل الشوائب، ويُصفى من الماء.
- تُوضع الزبدة على النار ويضاف إليها المتبقي من البصل ويقلّب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الكبد والقوانص بعد تقطيعها إلى قطع صغيرة حتى يتغير لونها، ثم يضاف الفريك ويحمر قليلاً، ويُضاف إليه قليل من مرق الحمام ويترك على النار حوالي خمس دقائق.
- يرفع من النار ويترك ليبرد قليلا.
- يُرفع الحمام من المرق ويصفى ثم يملأ بخليط الفريك والبصل.
- يُوضع الحمام المحشي في وعاء ويوضع حوله المتبقي من الفريك ويضاف إليهم المرق (الناتج من سلق الحمام) ويُغطى ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة حتى يتبخر السائل ويتم نضج الحمام والفريك تماماً.



-يمكن إضافة قليل من الماء أو المرق أثناء الطهي إذا تطلب الأمر ويجب غسل الفريك جيداً وتنشيفه قليلاً قبل الاستخدام

دجاج محمر بالليمون المخلل



المقادير

1	دجاجة (حوالي 1/2 1 إلى 2 كيلو)
2	بصل متوسطة مقطع قطعاً صغيرة
4	فص ثوم مفروم
1/2	كوب كزبرة خضراء مفرومة
1/2	كوب بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة جنزبيل طازج مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كركم
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	كوب ماء أو مرق دجاج
2	ليمون مخلل
1/2	كوب زيتون

الطريقة

- يُغسل الدجاج بقليل من الملح جيداً ثم يشطف ويجفف.
- يُخلط البصل والثوم والتوابل والبقدونس والكزبرة والملح والفلفل مع الدعك باليد جيداً ليتجانس الخليط.
- يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة.
- يُدعك الدجاج بنصف خلطة البصل، ثم يُحمَّر ويُقلَّب باحتراس حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الماء أو المرق ويترك ليغلي، ثم يُغطى الوعاء ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة.
- تُقطع واحدة من الليمون المخلل إلى قطع صغيرة، وتُضاف مع المتبقي من خليط البصل والثوم ويضاف الخليط إلى الدجاج.
- يُشطف الزيتون ويُضاف إلى الدجاج ويترك مرة أخرى على النار بدون تغطية لمدة 15 دقيقة.
- تُرفع الدجاجة من الوعاء ويترك الخليط ليتبخر منه أكبر نسبة من السائل.
- يُقطع الليمون المخلل إلى شرائح.
- تُوضع الدجاجة في طبق التقديم مع الصلصة وتُزين بشرائح الليمون المخلل والزيتون.

حمام مشوي

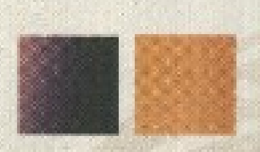
... يعتبر الحمام من الطيور سريعة الطهي فلذا يجب ان تكون الحرارة هادئة عند طهيه.

المقادير

4	حمام
1/4	كوب دقيق
1	بصل كبير مبشور
	ملح وفلفل
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة زعتر أخضر مفروم ناعم أو بقدونس
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً.
- يُقطع الحمام من الظهر باستخدام مقص حتى يصير مفلطحاً وقطعة واحدة ثم يطرق حتى يصير مُسطحاً.
- يُخلط البصل بالملح والفلفل وعصير الليمون والزعتر والزيت جيداً.
- يُتبل الحمام بالخليط ويُغطى به كاملاً ثم يحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل ويمكن تحضيره قبل الشي بيوم.
- إذا كان الشي سيتم على الفحم فيجب أن تكون حرارة الفحم متوسطة. أو يُشوى الحمام على أطراف الشواية.
- يُستخدم المتبقي من الخليط لتتبيل الحمام عند قلبه على الشواية.
- يُمكن تقديم الحمام المشوي فوق طبق من الأرز أو إلى جانب طبق من السلطة.



يُمكن استعمال السمان أو الدجاج الصغير بالطريقة نفسها.

دجاج مع الكنافة

... إذا نظرنا مما تصنع الكنافة فنجدها عجين من ماء ودقيق، ويمكن أن تأخذ أي نكهة فإذا وضعنا القطر أو الشراب عليها تكون حلوه، فلذا كنت أتعامل مع هذه المكونات الشيقة وكان هذا الطبق من صدور الدجاج المحشية بالخضار والملفوفة بالكنافة إحدى هذه النتائج.



المقادير

- 4 صدور دجاج
- 1 كوسى متوسطة
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 1 جزر
- 10 أسبارجوس (هليون) أو فاصوليا خضراء
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب جبن مبشور (موتزاريلا)
- 1 كوب صلصة فلفل أحمر مشوي
- 2 ملعقة كبيرة صلصة فلفل أصفر مشوي (اختياري)
- 1/2 كيلو كنافة
- 1/4 كوب زبدة

الطريقة

- تُقطع الكوسى والفلفل الأخضر والأحمر والجزر والبصل والأسبارجوس كعيدان الكبريت طولها حوالي 5 سنتمتر وتُتبل بقليل من الملح والفلفل ويخلط الخضار ويضاف إليه الجبن المبشور.
- تُفتح صدور الدجاج وتُملأ بخليط الخضار والجبن ثم تُقفل بإحكام عن طريق استخدام خلة أسنان أو سيخ صغير.
- يُسخن الزيت وتُتبل الصدور بملح وفلفل وتُحمَّر في الزيت وتترك جانباً.
- تُذاب الزبدة ثم تخلط مع الكنافة وتقسم الكنافة إلى أربعة أجزاء.
- تُوضع الكنافة على سطح مستوي ثم توضع صدور الدجاج بها ثم تُلف بالكنافة لتغطى تماماً.
- تُحمَّر الكنافة الملفوفة في مقلاة مع قليل من الزيت لمدة 5 دقائق من كل جهة.
- تُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.
- تُقطع الصدور من المنتصف وتُقدم مع قليل من صلصة الفلفل الأحمر وتُزين بقليل من صلصة الفلفل الأصفر.

– تابع وصفة الفلفل الأحمر مع طبق اللازانيا (صفحة 228) بقسم الأطباق الجانبية، ولعمل صلصة الفلفل الأصفر تتبع نفس الخطوات باستبدال الفلفل الأحمر بالأصفر.

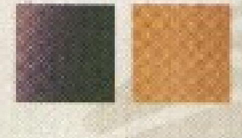
كسرولة الدجاج والخضار

المقادير

1	دجاج (مقطعة 8 قطع)
1/2	كوب دقيق
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
2	طماطم كبيرة مقطعة قطعاً كبيرة
1/2	كوب بصل مقطع صغير
1/2	كوب عش الغراب (فطر) مقطع حلقات
1	فص ثوم مفروم
1	كوب مرق دجاج
1	كوب عصير طماطم طازج

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
- تُتَّبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وترش بالدقيق.
- تُوضع الزبدة والزيت على نار متوسطة ثم يُحمَّر الدجاج إلى أن يصبح لونه بنياً من الجهتين.
- تُرفع قطع الدجاج وتُرص في صينية فرن.
- يُوضع البصل والفلفل وعش الغراب والطماطم والثوم في نفس الإناء.
- تُتبل المواد بالملح والفلفل وتُخفف الحرارة إلى هادئة وتترك لبضع دقائق (حتى يبدأ الخليط بالغليان) ثم يُضاف إليه المرق وعصير الطماطم.
- يُضاف الخليط إلى قطع الدجاج وتُغطى بورق الألومنيوم وتُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت وتترك لمدة 30 دقيقة، ثم يرفع الغطاء وتترك في الفرن لمدة عشر دقائق أخرى أو حتى ينضج الدجاج ويتبخر معظم السائل.




هذا الطبق مناسب للتقديم إلى جانب طبق من الأرز بسبب احتوائه على الخضار وصلصة الطماطم.

دجاج وخضار مشوي



المقادير

للدجاج:

1 قطعة من الجنزبيل (حوالي ملعقة كبيرة)
4 فص ثوم
1 ملعقة صغيرة كركم مطحون
1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
1 كوب زبادي
2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
2 دجاجة صغيرة الحجم (1/2 كيلو أو أكثر قليلا)
2 ملعقة كبيرة زبدة أو زيت

للخضار:

1 شمر طازج مقطع شرائح
3 كوسى مقطعة شرائح
1 فلفل أخضر مقطع شرائح كبيرة
2 طماطم مقطعة حلقات سميكة
4 فص ثوم
1 ملعقة صغيرة حبهان مطحون
1 ملعقة صغيرة كركم
4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
6 ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل

الطريقة

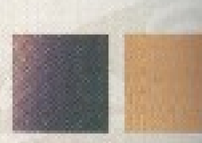
للدجاج:

- يُغسل الدجاج جيداً ويقطع إلى قطعتين، وتعمل بعض الفتحات بطرف السكين (يمكن نزع الجلد والعظم).
- يُفرم الجنزبيل والثوم ويُضاف إليه الكركم و الفلفل و الملح والكمون ويخلط جيداً.
- يُخلط عصير الليمون واللبن الزبادي مع خلطة الثوم والجنزبيل.
- تُتبل قطع الدجاج في الخليط وتُغطى وتُترك في الثلاجة حتى يتشرب الدجاج النكهة (على الأقل ثلاث ساعات).
- تُسخن الشواية جيداً ثم تُرص قطع الدجاج بحيث تكون غير متلاصقة.
- تُدهن بخليط الزبادي من وقت لآخر، وتقلب بعد حوالي 10 دقائق.
- تدهن بالزيت أو الزبدة أثناء الشي، إلى أن تنضج تماماً.
- تقدم مع الخضار المشوي.



للخضار:

- يُطحن الثوم والحبهان والكركم وقليل من الملح في الهاون حتى ينعم.
- تُضاف باقي المقادير وتُتبل بالملح والفلفل.
- يُتبل الخضار بالخلطة ويترك لمدة نصف ساعة ليتشبع من النكهة.
- يُشوى الخضار ويقدم ساخناً مع الدجاج المشوي.



يُمكن استخدام تتبيلة الزبادي لنقع اللحم المستخدم لعمل الكباب

مجبوس (مكبوس) الدجاج

... يمكن إعداد طبق المكبوس باستخدام قطع اللحم أو السمك.

المقادير

2 1/2	كوب بصل مفروم
2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمُون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة ليمون جاف مطحون (لومي)
1/2	ملعقة صغيرة حبهان مطحون
2	فص ثوم
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	دجاجة (1 كيلو جرام)
1	ملعقة كبيرة زيت
7	كوب ماء
3	كوب أرز
2	ليمون عُماني صحيح
2	عود قرفة صحيح
10	حبات فلفل أسود
1/4	ملعقة صغيرة كركم
4	بيض مسلوق
1	ملعقة كبيرة ماء ورد
	قليل من الزعفران
2	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء طازجة مفرومة

الطريقة

- يُوضع البصل المفروم في إناء على نار متوسطة ويُقلب ثم يُرش بقليل من الماء حتى يصبح لينا.
- يُضاف الزيت ثم الكزبرة المطحونة والكمون المطحون والليمون المطحون والحبهان.
- يُخلط ويُقلب لمدة 10 دقائق على النار أولاً.
- يُطحن الثوم في الهاون وتُضاف ملعقة واحدة صغيرة من البهارات وقليل من الملح وعصير الليمون.
- تُدعك الدجاجة بخليط الثوم من الداخل والخارج، ثم تُحشى بنصف خليط البصل.
- تُحمر الدجاجة قليلا من كل الجهات، ويُضاف النصف الآخر من خليط البصل، ثم يُضاف إليها الماء وتُترك على نار متوسطة حتى تنضج.
- تُرفع الدجاجة، ثم يُضاف الأرز والليمون العُماني الصحيح وأعواد القرفة وحبات الفلفل الأسود والكركم والمتبقي من البهارات إلى المرق الناتج عن سلق الدجاج.
- تُوضع الدجاجة في وعاء آخر ويُوضع معها الأرز المطهو والبيض المسلوق.
- يُذاب الزعفران في ماء الورد، ثم يُرش به الطبق، وتُوضع مرة أخرى على نار منخفضة جداً لمدة 20 دقيقة.
- يُزيّن بالكزبرة المفرومة قبل التقديم.



-يُمكن إعداد المكبوس بالدجاج المقطّع بدون حشوه وذلك بطهي الأرز في المرق الناتج عن سلق قطع الدجاج بدون رفعها من المر

دجاج بالقراصيا

المقادير

1	دجاجة (حوالي 1/2 1 كيلوجرام) مقطعة إلى ثماني قطع
1	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
1/2	ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
1/4	ملعقة صغيرة زعفران
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
	ملح
3	ملعقة كبيرة زبدة
3	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل متوسط مفروم
1	ورق غار
1/2 1	كوب مرق دجاج
1	كوب قراصيا بدون بذر
1	عود قرفة
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
3	ملعقة كبيرة عسل نحل

الطريقة

- تُغسل قطع الدجاج وتجفف.
- تُخلط التوابل وتُتبل قطع الدجاج بدعكها جيداً.
- تُوضع الزبدة مع الزيت في مقلاة على نار حامية حتى يسخن جيداً.
- تُوضع قطع الدجاج بحيث يكون الجلد ملامساً للمقلاة.
- تُخفف النار بحيث تكون متوسطة الحرارة ويقلى الدجاج حوالي 6 دقائق من كل جانب حتى يحمر الجانبين.
- يُضاف البصل مع التقليب لحوالي 5 دقائق، ثم يضاف المرق.
- تُغطى المقلاة حتى الغليان ثم تخفض النار ويقلَّب الدجاج من حين لآخر لحوالي 30 دقيقة.
- تنشل قطع الدجاج من المرق وتترك جانباً.
- يضاف البرقوق المجفف وعود القرفة والعسل والليمون إلى المرق ويقلب لحوالي 10 دقائق على نار متوسطة (مع المحافظة على حبات القراصيا سليمة).
- تُوضع قطع الدجاج في إناء قابل للحرارة ويصب فوقها خليط القراصيا ويغطى بورق ألمنيوم ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة لمدة 15 دقيقة.



-تقدم ساخنة مع طبق من الكسكسي أو الأرز

برت بلاو

... تقدم هذه الفطيرة في المطبخ العراقي.



المقادير

للعجين:

- 1 كوب زبدة
- 4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 6 ملعقة كبيرة دهن نباتي مثلج
- 11 ملعقة كبيرة ماء مثلج

للحشو:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل مفروم
- 1 كوب دجاج خالي من العظم مطهو
- 1/2 كوب كفتة لحم صغيرة مطهو
- 2 كوب أرز مطهو
- 2 بيض مسلوق
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- ملح وفلفل

الطريقة

لعمل العجين:

- تُقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويترك في الثلاجة حتى يتماسك.
- يُضاف الملح إلى الدقيق ويخلط جيداً.
- يُعجن الدقيق بوضع قطع الزبدة والدهن النباتي في عجانة (آلة العجن) حتى يندمج الخليط تماماً.

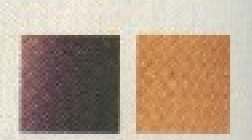
■ يُضاف الماء المثلج تدريجيا حتى يصبح العجين كتلة واحدة.
■ يُلف العجين في كيس بلاستيك بعد تشكيله ككرة ويحفظ في الثلاجة قبل مدهِ بنصف ساعة على الأقل.

للحشو:

■ يُسخن زيت الزيتون على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل المفروم ويقلّب لمدة 5 دقائق، ثم يُوضع جانباً.
■ تُضاف قطع الدجاج المطهو وكذلك الكفتة المطهوة والأرز ويقلّب الخليط جيداً.
■ يُقطع البيض المسلوق إلى قطع صغيرة ويضاف إلى خليط الأرز ويضاف إليهم البقدونس المفروم والشبت المفروم ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويترك جانباً حتى يبرد.

لعمل الحشو مع الفطيرة :

■ يُرش قليل من الدقيق ويفرد العجين ليصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتمتر .
■ يُلف العجين حول النشابة ليسهل رفعها.
■ في وعاء عميق بارتفاع 15 سنتمتر وقطره 20 سنتمتر مدهون بقليل من الدهن، يوضع العجين بحيث يلامس الوعاء من الداخل وتتدلى الأطراف الزائدة من العجين خارج الوعاء .
■ يُملأ العجين بخلطة الأرز ويضغط عليها قليلا ثم تغطى بالأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
■ يُوضع الوعاء في فرن حرارته 350 درجة لمدة ساعة حتى ينضج عجين الفطير ويصبح لونه ذهبياً.
■ تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق ثم تقلب في طبق التقديم وتقطع إلى ستة أجزاء متساوية .



-يمكن استخدام الحشو نفسه لعمل طبق من الدجاج الخالي من العظم وذلك عن طريق سحب العظم من الدجاج بعد فتحها من الخلف وملئها بهذا الخليط ووضع البيض صحيحاً في الأرجل والأجنحة ثم تخيطها وخبزها بالفرن.



شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

دجاج مقلي على الطريقة الأمريكية

... وصلتني خطابات كثيرة تطلب عمل بعض الأكلات السريعة التي تقدم في محلات الـ(Fast Food)



المقادير

2	كوب لبن رايب
1/4	كوب خردل (مسترد) معجون
5	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة خردل مطحون جاف
1	ملعقة صغيرة شطه (اختياري)
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1	دجاج (حوالي 1 : 1/2 1 كيلو)
3	كوب دقيق
1	ملعقة كبيرة بكينج بودر
1	ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
	زيت للقلي

الطريقة

- يُخلط اللبن الرايب والخردل وقليل من الملح (حوالي 2 ملعقة صغيرة) ونصف ملعقة من الخردل المطحون ونصف ملعقة من الشطه.
- يُغسل الدجاج ويقطع إلى ثماني قطع ثم تُتبل القطع بخليط اللبن الرايب وتُترك في الثلاجة لمدة من يوم إلى ثلاثة أيام.
- يُخلط الدقيق والبكنج بودر والثوم المفروم والباقي من الملح والفلفل والخردل المطحون والشطه حتى يتجانس الخليط جيداً.
- تُرفع قطع الدجاج من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم توضع في خليط الدقيق.
- تُقلب القطع في خليط الدقيق حتى تُغطى تماماً بالدقيق المتبل وتُترك فيه لمدة ساعة وتُقلب بين الحين والآخر.
- يسخن الزيت في مقلاة حوالي 350 درجة فهرنهيت على نار متوسطة الحرارة.
- تُرفع قطع الدجاج وتنفض من أي دقيق زائد ثم توضع في الزيت الساخن.

- تحمر قطع الدجاج لمدة 8 دقائق من كل جهة حتى تنضج.
- تُرفع قطع الدجاج من الزيت وتُوضع فوق ورق أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُقدم ساخنة مع البطاطس البوريه (المهروسة) وسلطة الكرنب والجزر.

بطاطس مهروسة بالصلصة البنية

المقادير

للبطاطس المهروسة:

6	بطاطس حجم متوسط
2	ملعقة كبيرة زبدة
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
3	ملعقة كبيرة زبادي
	قليل من جوزة الطيب مطحون

للصلصة البنية:

1	كيلو عظم بقر قطع صغيرة
2	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل مقطع قطعاً صغيرة
1	جزر مقطع قطعاً صغيرة
3	عروق كرفس مقطع قطعاً صغيرة
3	طماطم متوسطة مقطعة
2	ورق غار
2	عود زعتر أخضر
	ملح/فلفل

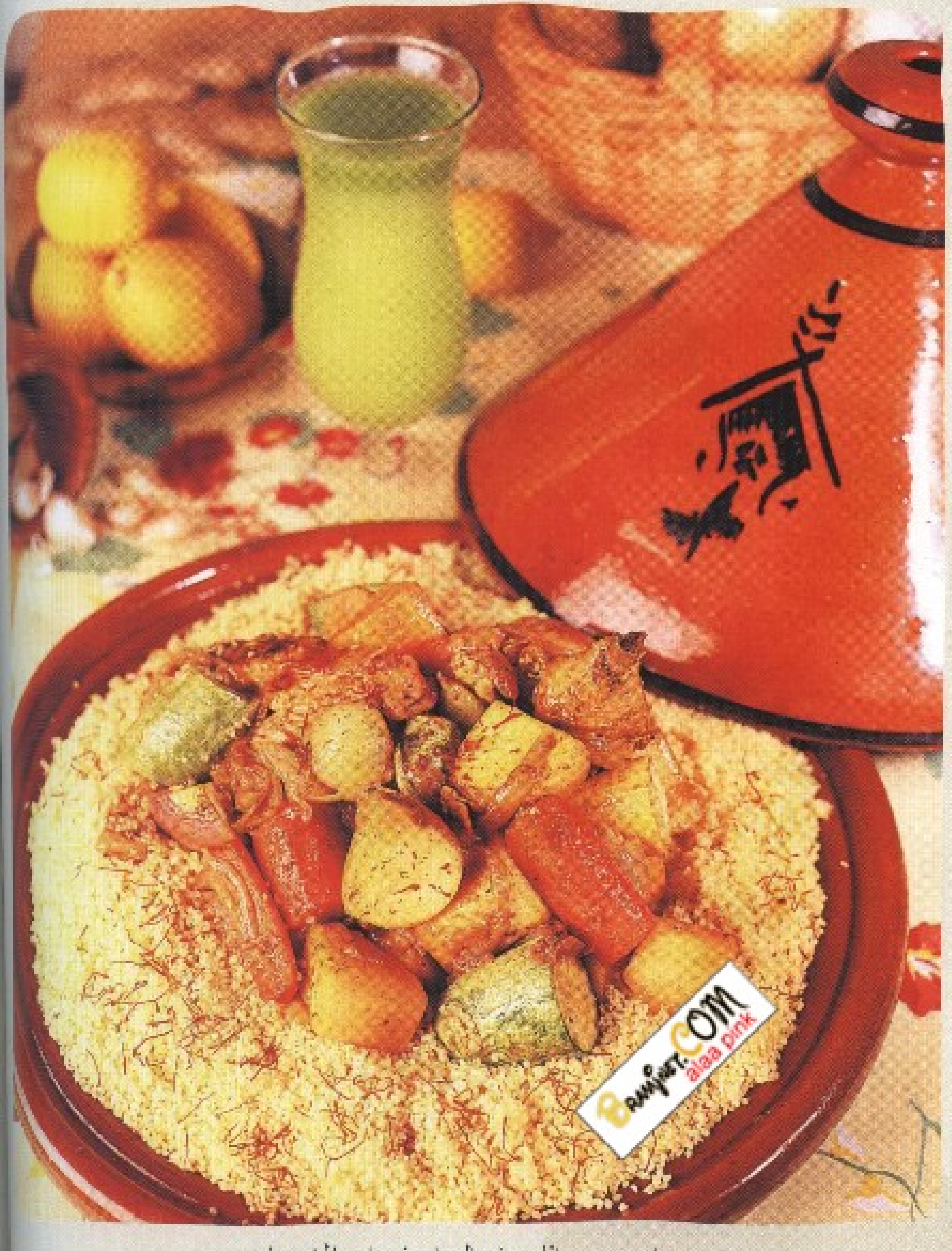
الطريقة

- تُسلق البطاطس في كمية كافية من الماء البارد على نار متوسطة وتترك حتى تنضج تماماً.
- تُقشر البطاطس ثم تُهرس ويفضل أن تهرس عن طريق الفرك بشوكة أو بمصفاة يدوية ولا ينصح بهرسها باستخدام الخلاط الكهربائي حتى لا تصبح مطاطية.
- إذا كانت البطاطس ما زالت ساخنة يضاف إليها باقي المحتويات وتخلط جيداً. أما إذا لم تكن ساخنة، فتسخن الزبدة وتُضاف إلى البطاطس وتُقلب جيداً ثم تضاف إليها باقي المحتويات.
- تقدم دافئة مع الصلصة أو بدونها.

للصلصة البنية:

- يُغسل العظم ويُجفف ويُرص في صينية فرن ويُدهن بالزيت.
- يُخبز في الفرن 450 درجة فهرنهيت حتى يحمر.
- يُقلب كل الخضار ويُرص في الصينية مع العظم ويُعاد للفرن حتى ينضج.
- يُرفع العظم من الصينية ويضاف 3 إلى 4 أكواب ماء ويُترك على نار متوسطة حتى يغلي، تُخفض الحرارة وتترك لحوالي ساعة أو حتى ينقص السائل بمقدار النصف.
- تُصفى الصلصة وتُتبل بالملح والفلفل. تُقدم أيضاً مع أطباق اللحم أو الطيور.
- يمكن عمل هذه الصلصة بالطريقة السريعة باستخدام مرق الخضار ومعجون الطماطم ويمكن تقديمها مع جميع أنواع الطيور واللحوم.

دجاج بالخضار والكسكسي



راجع عصير الليمون والنعناع في باب المشروبات

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كيلو دجاج (مقطع إلى 8 قطع)
- 4 بصل متوسط الحجم مقطع حلقات رفيعة
- 2 كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 1/2 كوب ماء
- قليل من الزعفران
- 3 كوب كسكسي
- 1 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوسى صفراء مقطعة أنصافاً
- 2 كوسى خضراء مقطعة أنصافاً
- 2 جزر مقشر مقطع أنصافاً
- 1 قرع متوسط مقشر ومقطع قطعاً كبيرة
- 2 لفت مقطع أرباع
- 15 بصل صغير مقشر
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات
- ملح وفلفل

الطريقة

- إذا كان الوعاء المستخدم هو الخاص بعمل الكسكسي والذي يتكون من إنائين، السفلي لطهي الخضار والأعلى للكسكسي، توضع ملعقة من الزيت في الوعاء السفلي على نار متوسطة.
- تُحمر قطع الدجاج في الزيت حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف البصل المقطع ويُقلب حتى يصبح طرياً.
- تُضاف الطماطم والماء ويترك الخليط حتى يبدأ بالغليان ثم تخفف الحرارة ويُضاف الزعفران، ويُترك لمدة 5 دقائق.

- يُخلط الكسكسي في وعاء آخر مع كوب ماء دافئ وقليل من الملح والمتبقي من الزيت ويوضع في الإناء العلوي فوق الإناء الذي يُطهى فيه الدجاج والخضار ويُغطى بإحكام للحفاظ على البخار الناتج لحوالي 30 دقيقة.
- يُنقل الكسكسي ويُقلب في وعاء واسع ويُفرك بأطراف الأصابع ويُرش بقليل من الماء الدافئ، ثم يعاد مرة أخرى إلى الوعاء العلوي.
- تُضاف البهارات إلى الدجاج وكذلك الخضار ويُتبل بالملح والفلفل ويترك لمدة 20 دقيقة على الأقل.
- في تلك الأثناء يُؤخذ قليل من السائل من الإناء السفلي ليرش فوق الكسكسي ويُقلب بالشوكة حتى تتفكك حباته عن بعضها ويصير هشاً وينضج تماماً.
- يجب أن تكون الخضار قد طُهيت تماماً بعد إضافتها تدريجياً بحسب نوعها وحجمها كما يمكن إضافة الحمص المُعلب أو أي نوع آخر من الخضار.
- عند التقديم يوضع الكسكسي في طبق وتُصنع به فتحة بالمنتصف يوضع بها الخضار والدجاج ويُرش الكسكسي بالمرق.
- إذا كان الوعاء المستخدم ليس الخاص بطهي الكسكسي فيمكن استخدام وعاء كبير يوضع فوقه مصفاة تغطى من الداخل بقطعة من الشاش حتى تحفظ الكسكسي داخل المصفاة وتساعد على مرور البخار من الفتحات.
- للمحافظة على البخار محكوماً داخل الإناء يجب لف الوعاء من لخارج بقطعة من القماش أو البلاستيك.
- معظم الأنواع الجاهزة من الكسكسي يمكن طهيها بإضافة المرق الساخن وتغطيتها وتركها لبضع دقائق حتى يتم النضج ويقدم الكسكسي مع صلصة الهريسة.

الهريسة

المقادير

- 5 حبات فلفل أحمر حامي
- 1 كوب زيت زيتون
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة شطه ناعمة
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)

الطريقة

- يُنزع الجزء الأعلى من الفلفل ونتخلص من البذر.
- تُذاب الشطة الناعمة في الماء حتى تصبح لينة.
- يُقشر الثوم ويُفرم جيداً مع الفلفل الأحمر أو عن طريق خلاط كهربائي أو يدق في الهاون ويضاف إليه الكمون والملح والشطة اللينة ونتأكد من اندماجهما جميعاً حتى يصبح معجون.
- يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف إليه خليط البهارات والثوم ويُقلب جيداً ويُضاف إليه صلصة الطماطم ويخلط الجميع حتى يتجانس الخليط.
- يمكن أن يقدم دافئاً أو بارداً ولكن يجب أن نتأكد من أن كل المحتويات اندمجت ومتجانسة جميعاً.

راقات الجلاش (الكلاج) بالدجاج

... (الجلاش) من أفضل المكونات الموجودة بمطبخنا والتي يمكن أن نستعملها في أطباق كثيرة.



المقادير

لصلصة الطماطم:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بصل مفروم
- 1/2 كيلو طماطم مقطعة قطعاً صغيرة
- ملح و فلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة شطه ناعمة
- 1 ملعقة كبيرة زبيب
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر مُحمَّص

للدجاج والخضار:

- 2 طماطم
- 1 باذنجان (أبيض أو أسود)
- 2 جزر
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب مجففة أو زعتر مفروم
- 4 صدور دجاج خالية من العظم والجلد
- 12 ورقة جلاش (كلاج)
- 1/4 كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
- ريحان للتزيين

الطريقة

للصلصة:

- يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُحمر البصل قليلاً حتى يصبح ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتُتبل بالملح والفلفل والشطه. وتترك لتغلي لحوالي 5 دقائق.
- يُضاف الزبيب والصنوبر ويُقلَّب.
- تُرفع الصلصة عن النار وتترك جانباً حتى تبرد قليلاً.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

للدجاج والخضار:

- تُقطع الطماطم إلى حلقات بسُمك حوالي 1 سنتمتر ويقطع الباذنجان طولياً.
- يُقشر الجزر ويقطع إلى شرائح رفيعة.
- يُقطع الفلفل الأخضر والأحمر ويتخلص من البذر ثم يقطع إلى 6 شرائح طويلة.
- يُخلط 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير الليمون مع الملح والفلفل والأعشاب المجففة.
- يُدهن الدجاج والخضار بخليط الزيت والأعشاب ويشوى حتى ينضج.
- تقطع صدور الدجاج بعد أن تبرد قليلاً إلى شرائح رفيعة.
- تُفرد ورقة من الجلاش وتُدهن بزيت الزيتون وتُرش بالجبن الرومي المبشورة وتكرر الطريقة نفسها على كل راق باستخدام 4 ورقات.
- تُعاد هذه الطريقة حتى نحصل على 3 مستطيلات من أوراق الجلاش على أن يكون كل مستطيل من أربع ورقات.
- يُقطع بالقطاعة أو يوضع صحن مُدَوَّر قطره حوالي 15 سم فوق رقائق الجلاش ثم يقطع بطرف سكين حادة بحيث نحصل على دائرة. وتكرر نفس الطريقة للحصول على عدد من الدوائر من رقائق الجلاش.
- توضع الرقائق في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة حتى يميل لونها إلى الذهبي، وتترك جانباً لتبرد.
- توضع دائرة من رقائق الجلاش في طبق التقديم ثم يُصف عليها حلقات وشرائح الخضار دائرياً ويُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط. ثم تُوضع دائرة أخرى من الرقائق وتُرص شرائح الدجاج دائرياً ثم يُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط.
- تُوضع الطبقة الأخيرة من رقائق الجلاش ويُوضع قليل من صلصة الطماطم في الوسط وتُزين بأوراق الريحان الطازجة ويُرص حولها بضع قطع من شرائح الخضار والدجاج.

-يمكن إتباع الخطوات نفسها بعمل دوائر صغيرة لتقدم كمقبلات و يمكن استبدال الدجاج بخضار فقط.



رقائق الخبز بالدجاج

المقادير

- 10 رقائق خبز (راجع رقائق الخبز باب المعجنات)
- 1/2 كيلو صدور دجاج خالية من العظم و بدون جلد
- 1/2 كوب بصل مقطع شرائح رفيعة
- 1 فلفل اخضر مقطع كعيدان الكبريت
- 1 فلفل أحمر مقطع كعيدان الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة بهارات
- 1/2 كوب جبن موتزاريلا مبشور

الطريقة

- تُقطع صدور الدجاج إلى قطع في حجم الأصابع.
- تُوضع 2 ملعقة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تضاف قطع الدجاج المقطعة وتُقلَّب لمدة عشر دقائق.
- يُضاف البصل و الفلفل الأحمر والأخضر وتترك المواد لمدة 7 دقائق أخرى حتى تنضج.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُنقل إلى وعاء ويخلط بالجبن المبشور.
- تُوضع خمس رقائق من الخبز ويقسم حشو الدجاج المطهو إلى خمسة أقسام متساوية تمد فوق كل رقاقة وتُغطى بالرقائق الخمس الباقية.
- تُدهن مقلاة بقليل من الكمية المتبقية من الزيت وتوضع على نار متوسطة وتحمَّر رقائق الدجاج لمدة خمس دقائق من كل جانب أو حتى تبدأ بالاحمرار والتماسك.
- تُقطع إلى مثلثات أو تقدم كما هي على الفور ويمكن حفظها بالفريزر أو الثلاجة، وعند تقديمها توضع الرقائق في فرن ساخن لبضع دقائق قبل التقديم.



-يُمكن استبدال لحم صدور الدجاج بدجاج مطهو سابقا بعد نزع العظام منه وإضافته للبصل والفلفل بعد الطهو

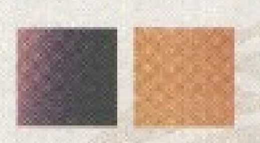
مفتول (مغربية) بالدجاج وماء الورد

المقادير

- 2 بصل كبير مفروم
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1/2 ملعقة صغيرة هريسة
- 1 عود قرفة صغيرة صحيحة
- 5 حبات قرنفل صحيحة
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم
- 4 كوب ماء
- 3 فص حبهان(هال)
- 1 بصلة صغيرة مبشورة
- 1 كيلو دجاج مقطع إلى 8 قطع
- 1/2 كيلو مفتول (مغربية)
- 1/4 كوب زبيب منقوع في ماء ساخن
- 2 ملعقة كبيرة سمن أو زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

- يُحمر البصل المفروم في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق ثم تضاف الهريسة والقرفة والقرنفل والملح والفلفل وصلصة الطماطم.
- تغسل قطع الدجاج وتجفف.
- تطهى قطع الدجاج في الماء وتتبل بالحبهان والبصل والملح والفلفل إلى أن تبدأ بالغليان، ثم تخفَّف الحرارة وتترك حتى تنضج (مع نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يُضاف الزبيب المنقوع إلى الدجاج.
- يُضاف السمن أو الزيت في وعاء ويحمر المفتول ثم يرش بنصف كمية ماء الورد.
- يُرفع الدجاج من المرق وينزع العظم من اللحم ويخلط مع خليط البصل.
- يُوضع المفتول في وعاء وترص فوقه قطع الدجاج ، ويضاف المرق. وتوضع فوق نار هادئة حتى ينضج المفتول.
- تُزين بالبقدونس المفروم وترش بالكمية الباقية من ماءالورد.



-يمكن استخدام كسكسي ذات حبة سميكة أو مفتول أو مغربية أو مكرونة صغيرة الحجم لعمل هذا الطبق.

بط محشي بالبصل



المقادير

لصلصة الرمان:

- 2 كوب بذر رمان
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل أحمر كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة دبس الرمان
- 2 كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

للبرتقال والفستق:

- 4 برتقال
- 1/2 1 كوب سكر
- 1/2 1 كوب ماء
- 3 ملعقة كبيرة فستق مملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة

للبط:

- 1 بط
- 1 كوب صلصة رمان
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أسود
- 2 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 ورق غار
- ملح
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 2 كوب خليط من البصل والكرفس والجزر المقطع

الطريقة

لصلصة الرمان:

- يُضغط على فاكهة الرمان بداخل اليد قليلاً حتى تتفكك فصوصها الداخلية ثم تفتح وتخرج البذور الداخلية وتحفظ جانباً.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف البصل الأحمر المقطع ويقلَّب حتى يتغير لونه قليلاً لحوالي 5 دقائق.
- يُضاف دبس الرمان والمرق ويتبل بالملح والفلفل والقرفة المطحونة ويقلَّب السائل جيداً وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة.
- يُضاف بذر الرمان ويترك لمدة 5 دقائق أخرى حتى يبدأ في الغليان ثم يرفع عن النار.

للبرتقال والفستق:

- يُقشر البرتقال بعناية بحيث ينزع القليل من الجزء الأبيض مع القشر البرتقالي.
- يُقطع القشر إلى شرائح رفيعة كعيدان الكبريت.
- يُعصر البرتقال ويحافظ على العصير جانباً.
- تُوضع شرائح قشر البرتقال في ماء مغلي وتترك لمدة 10 دقائق ثم تصفى وتحفظ جانباً.
- يُضاف في تلك الأثناء عصير البرتقال والسكر إلى الماء ويقلَّب المزيج ويوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويترك حتى يصبح شراب (قَطْر) مركز.
- تُوضع شرائح قشر البرتقال في الشراب (القَطْر) وتترك عل نار هادئة لمدة 5 دقائق ثم تنزع وتحفظ جانباً.
- يُترك الشراب على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى ثم يترك جانباً حتى يبرد.
- يُضاف الشراب (القَطْر) إلى شرائح قشر البرتقال.
- تُذاب الزبدة ويضاف إليها الفستق ويقلَّب حتى يحمص قليلاً ويفقد قليلاً من الماء الموجود فيه ثم يضاف إلى شرائح قشر البرتقال.
- تُتبع طريقة إعداد الأرز بالمكسرات نفسها (صفحة 146) ولكن يُستبدل اللوز والصنوبر والفستق بالبرتقال والفستق.

للبط:

- يُغسل البط جيداً وتنزع الأحشاء ويتبل بقليل من الملح والفلفل.
- يُخلط الفلفل الأسود والملح مع البصل جيداً ويضاف إليهم ورق الغار.
- يُحشى البط بخليط البصل.
- يُخلط عسل النحل مع القرفة المطحونة ثم يدهن به البط.
- تُوضع قطع الجزر والبصل والكرفس في صينية ويوضع فوقها البط وقليل من الماء وتوضع بفرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 3 ساعات أو حتى ينضج البط. من حين لأخر يوضع قليل من السائل الموجود في الصينية فوق البط.
- عند التقديم يُوضع الأرز ويزين بالفستق وشرائح البرتقال بجانب البط المحشي مع الصلصة ويُزين بقليل من بذر الرمان.

-يمكن أن تستخدم هذه الصلصة مع البط أو الطيور عموما ويمكن استبدال دبس الرمان بدبس التمر ويضاف في هذه الحالة قليل من السماق.



ديك حبش (رومي) محشي

المقادير

للحشو:

- 2 كوب أرز
- 4 كوب ماء
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 2 بصل كبير مفروم
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كيلو سجق (مقانق) مقطع قطعاً صغيرةً
- 1 كوب صنوبر محمص
- 1 كوب شمر طازج مبشور
- 1 كوب جبن رومي مبشور
- 2 صفار بيض
- 1 ملعقة كبيرة بابريكا (فلفل أحمر حلو)
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- 1/4 كوب مراميه
- ملح وفلفل

للديك:

- 1 ديك حبش (رومي) حوالي 8 أو 10 كيلو جرام
- 1 1/2 كوب ملح
- 1 كوب زبدة
- 1/2 كوب عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم (أو 1 ملعقة كبيرة زعتر جاف)
- 1 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 3/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 بصل مقطع
- 1/4 كوب كرفس مقطع
- 1/4 كوب جزر مقطع
- 4 فص ثوم

للصلصة:

- 4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- ملح وفلفل

الطريقة

للحشو:

- يُغلى الأرز في الماء ويتبل بقليل من الملح لمدة 10 دقائق ويصفى.
- يُسخن نصف كوب زيت الزيتون ويضاف إليه البصل المفروم ويقلب حتى يحمر قليلاً ثم يضاف إليه الثوم المفروم والسجق المقطع.

■ تُخفف الحرارة ويطهى المزيج لمدة عشر دقائق ثم يضاف الصنوبر المحمص.
■ يُخلط الجبن المبشور وصفار البيض والبابريكا والبقدونس المفروم والمرمية والأرز في وعاء كبير.
■ تُضاف خلطة البصل والسجق إلى خليط الأرز وتقلب المحتويات جيداً وتترك في الثلاجة حتى تبرد.

للديك:

■ يغسل الديك جيداً، ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطية الديك، ويترك في الماء المملح لمدة ساعتين، ثم يشطف ويجفف.
■ تُمزج الزبدة وعصير الليمون والزعتر وبشر الليمون والملح والفلفل جيداً.
■ يرفع الجلد من جهة الرقبة بحيث تدهن نصف كمية خليط الزبدة بين اللحم والجلد.
■ يدعك داخل الديك بربع كمية خليط الزبدة.
■ يُحشى بخليط الأرز البارد وتُربط الرِجْلان للمحافظة على الحشو داخل الديك.
■ يُدهن الديك بالمتبقي من خليط الزبدة.
■ يوضع البصل والكرفس والجزر والثوم في قاع الصينية، ثم يوضع الديك.
■ يخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة ساعتين، مع دهنه من حين لآخر بالسائل المتساقط.
■ يُغطى الديك بورق الألومنيوم (مع مراعاة عدم لصق الورق للديك) ويخبز لمدة 1/2 1 ساعة حتى ينضج.
■ يرفع الديك من الصينية ويوضع في طبق التقديم، يغطى بورق الألومنيوم ويترك جانباً أثناء إعداد الصلصة.

للصلصة:

■ يُضاف الماء للسائل والخضار المتبقي من طهي الديك في نفس الصينية ويُقلب على نار متوسطة حتى يغلي.
■ يطحن الخليط في الخلاط الكهربائي، ثم يصفى.
■ يحمر الدقيق في الزبدة قليلاً حوالي خمس دقائق، ثم يضاف الخليط المصفى مع التقليب باستمرار حتى يغلظ قوام الصلصة.
■ تتبل بالملح والفلفل.
■ تُقدم الصلصة مع قطع من لحم الديك وقليل من الحشو.

-يُمكن عمل الديك بالكامل أو تقطيعه إلى أجزاء كما يمكن استخدام الطريقة نفسها لحشو خروف صغير.



طاجن السمان

...يراعى حجم السمان المستخدم وكذلك حجم الوعاء حتى يدفن (يدفس) السمان في الأرز.

المقادير

8	سمان
1/4	كوب خل
2	ملعقة كبيرة زبدة
2	بصل كبير مبشور
1/4	كيلو كبد وقوانص دجاج
3	كوب أرز
	ملح وفلفل
2	فص حبهان (هال)
2	كوب مرق دجاج
1	كوب حليب
2	قطعة مستكة
1/4	كوب قشدة

الطريقة

- يُغسل السمان وينقع في قليل من الماء والخل، ثم يشطف ويجفف.
- تُوضع الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف إليها البصل ويقلّب لمدة 10 دقائق حتى يميل لونه إلى الاصفرار.
- تغسل القوانص والكبد وتقطع قطعاً رفيعة وتضاف إلى الزبدة والبصل وتتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الأرز ويقلب إلى أن تغطى جميع حبات الأرز بمرق البصل والزبدة ويترك الخليط ليبرد قليلا.
- يُحشى السمان بخلطة الأرز والبصل ويملأ تماماً ويستحسن غلقه حتى لا يتسرب الحشو أثناء الطهو.
- يُقلب المرق والحليب على نار متوسطة ويضاف الحبهان والمستكة ويتبل بالملح والفلفل، حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يرفع جانباً.
- يُوضع جزء من الأرز والبصل المتبقي في أسفل الطاجن ثم يوضع السمان المحشي ويوضع فوقه المتبقي من الأرز والبصل بحيث يغطى تماماً ثم يضاف إليهم خليط المرق والحليب.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة 40 دقيقة حتى يتشرب معظم السائل (يضاف قليل من المرق أو الحليب إذا لم يتم النضج).
- يُرفع الغطاء وتوضع القشدة وتمد على سطح الأرز بالتساوي، بحيث تغطيه تغطية كاملة ويعاد الطاجن مرة أخرى للفرن لمدة 15 دقيقة حتى يحمر الوجه.

-يجب أن يكون الأرز المستخدم هو الأرز المصري ذو الحبة الصغيرة ويستحسن إضافة قليل من المرق أو الحليب قبل تغطيته بالقشدة.



ملوخية بالأرانب

... يمكن اتباع نفس الخطوات باستخدام دجاج عوضاً عن الأرانب.

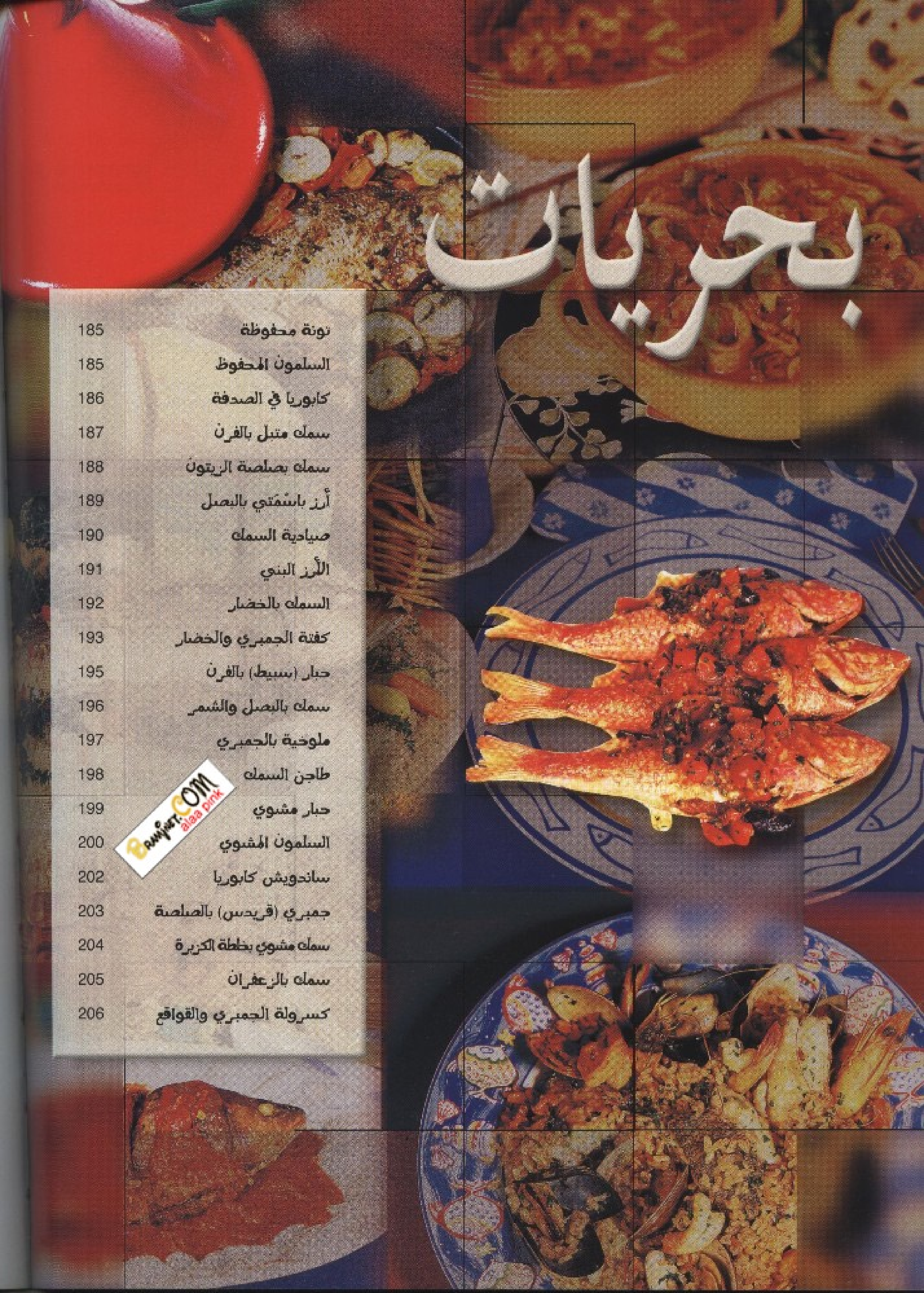
المقادير

1	أرنب
2	ملعقة كبيرة خل
1	بصل متوسط
	ملح وفلفل
4	كوب ماء
2	قطعة مستكة
2	حبة حبهان
2	ورق غار
1	جزر متوسط مقشر ومقطع
1	عود كرفس مقطع
1	طماطم مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كيلو ملوخية مفرومة فرماً ناعماً
4	فص ثوم مفروم
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
2	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- يُقطع الأرنب إلى ست قطع ويغسل جيداً وينقع في ماء مضاف إليه الخل لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويجفف قليلاً بتركه في مصفاة.
- يُفرم البصل ناعماً ويُدعك مع الملح والفلفل مع الحفاظ على أي سائل ينتج من ذلك.
- يُوضع الماء في وعاء على نار متوسطة ويضاف إليه البصل مع الاحتفاظ بماء البصل جانباً.
- تُضاف المستكة والحبهان وورق الغار والجزر والكرفس والطماطم.
- تُوضع قطع الأرنب مع سائل البصل ويترك جانباً إلى أن يبدأ المرق في الغليان.
- تُضاف قطع الأرنب إلى المرق وتخفض الحرارة ويترك حتى ينضج، مع مراعاة رفع الريم (الزبَد) كلما ظهر.
- تُرفع قطع الأرنب ويصفى المرق ويوضع مرة أخرى على النار إلى أن يبدأ في الغليان.
- تُضاف الملوخية المفرومة وتقلّب في المرق على نار هادئة حتى تبدأ في الغليان.
- تُسخن الزبدة ويضاف إليها الثوم المفروم وكذلك الكزبرة المطحونة مع الاستمرار في التقليب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضاف خليط الثوم والكزبرة إلى الملوخية مع مراعاة أن يكون ساخناً وتغطية الوعاء للاحتفاظ بالنكهة والرائحة.
- تُحمر قطع الأرنب في قليل من الزبدة وتتبل بالملح والفلفل وترص فوق طبق من الأرز الأبيض، أويمكن أن تعاد إلى الملوخية.

يساعد الخل على تفتت الأنسجة ويُفضل استخدامه مع الطيور والحيوانات البرية.



بحريات

تونة محفوظة

... يمكن عمل هذه النوعية من التونة المحفوظة وهي تقريباً مثل الطريقة المتبعة في التونة المعلبة ولكن مع اختيار نوع المكونات

المقادير

- 2 قطعة تونة مخلية من العظم والجلد (150 جرام للقطعة)
- 4 كوب ماء مغلي
- 5 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ورق غار
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

- توضع قطع التونة في ماء مغلي ويضاف إليها عصير الليمون وورقتان من ورق الغار إلى أن تبدأ بالغليان.
- تُرفع قطع التونة وترش بالملح وتغمر بزيت الزيتون وورق الغار وتترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.
- يمكن استخدامها مثل التونة المعلبة لعمل سلطة التونة مع قليل من الكرفس والبصل المفروم وصلصة المايونيز.
- يمكن استخدام الزيت الذي نقعت به التونة لطهي أطباق أخرى مصنوعة من السمك.

السلمون المحفوظ

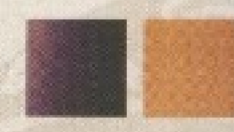
... لا يمكن استبدال السلمون بأي نوع آخر من السمك في هذه الوصفة.

المقادير

- 1 سلمون وزن 3 كيلو
- 2 كوب ملح
- 1 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زعتر أخضر مفروم
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش

الطريقة

- تُقطع رأس السمكة وينزع منها العظم ويترك الجلد. ويراعى أن نتخلص من كل العظام الصغيرة.
- يُخلط الملح مع السكر و الزعتر والشبت.
- توُضع شبكة في وعاء ثم يوضع السمك بحيث يكون الجلد إلى الأسفل.
- يغطى لحم السمك تماماً بخليط الملح والسكر.
- يُلف السمك ويُحفظ بالثلاجة لمدة 24 ساعة. وإذا كان حجم السمك كبير فيترك لمدة أطول.
- بعد مدّة من الوقت يذوب الملح والسكر تماماً.
- يُغسل السمك بالماء ثم يجفف ويوضع فوقه الفلفل المجروش ويضغط عليه قليلاً حتى يلتصق.
- يُقطع إلى شرائح رقيقة عند التقديم.



-السكر البني هو مزيج من السكر الأبيض وقليل من العسل الأسود.

كابوريا في الصدفة

... تُسمى بالسلطعون في بعض البلاد



المقادير

- 1 1/2 كوب لحم كابوريا مطهو
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسط مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 3 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم
- 3 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1 بيض
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (برمازان مبشور)
- 2 ملعقة كبيرة دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)

الطريقة

- يُخلط لحم الكابوريا مع عصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُسخن الزيت ويحمر البصل المفروم لمدة 5 دقائق ثم يضاف إليه الثوم والبصل الأخضر والفلفل الأحمر، ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق أخرى.
- يخلط الخضار المحمر مع الكزبرة المفرومة ويضاف إليها خليط الكابوريا ثم تُخفق البيضة وتضاف إلى باقي الخليط ويضاف الجبن الرومي المبشور وتقلب المحتويات كلها جيداً.
- إذا كان اللحم المستخدم من كابوريا طازجة فيمكن الحفاظ على الصدفات لاستخدامها كوعاء.كما يمكن استعمال أوعيه صغيرة تملأ بخليط الكابوريا.
- ينثر دقيق البقسماط فوق خليط الكابوريا وتوضع في فرن حرارته 425 درجة فهرنهيت لمدة 10 دقائق أو إلى أن يحمر الوجه وتنضج من الداخل.

سمك متبل بالفرن

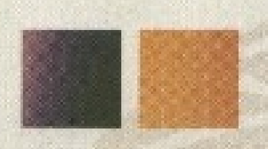
المقادير

- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل
- 2 ملعقة كبيرة بودرة (مسحوق) كاري
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- 4 ملعقة كبيرة كزبرة جافة مجروشة
- 4 ملعقة كبيرة كمون مجروش
- 4 ملعقة كبيرة كراوية مجروشة
- 4 ملعقة كبيرة حبهان (هال) مجروش
- 4 ملعقة كبيرة يانسون صحيح
- 4 شرائح سمك (حوالي 150 جرام للشريحة) خالية من العظم غير منزوعة الجلد.
- 1 كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُسخن عسل النحل ثم تضاف إليه كل المحتويات ما عدا شرائح السمك ويخلط جيداً.
- في صاج (صينية) مدهون بقليل من الزيت تغطى شرائح السمك بالخليط وتترك بالثلاجة لمدة ساعتين حتى تتخل نكهة الخليط أنسجة السمك.
- تُطهى شرائح السمك لمدة 15 دقيقة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت. ويستغرق طهو السمك مهما كان نوعه 10 دقائق في فرن درجة حرارته 350 درجة على أن تكون سماكته 2,5 سنتميتراً.
- يُمكن استخدام أي نوع من الأسماك بشرط أن تكون أنسجته متماسكة وأن يكون خالياً من العظم (فيليه).

يُمكن استخدام الهامور أو المرجان أو السلطان إبراهيم



سمك بصلصة الزيتون

...يمكن تحضير هذه الصلصة قبل وصفة السمك بفترة وتركها جانباً ثم تسخينها قبل التقديم، كما يمكن استخدامها مع أطباق أخرى.



المقادير

- 6 سمك صغير
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 6 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 فص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- زيت للقلي

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم فرماً ناعماً
- 3 فص ثوم مفروم فرماً ناعماً
- 1 فلفل أحمر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 كوب طماطم مقطع مكعبات بدون قشر وبذر
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- قليل من الزعفران
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/2 ملعقة صغيرة بهارات
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 10 حبات زيتون أسود منزوع البذر
- 1 ملعقة كبير مخلل ليمون مقطع قطعاً صغيرة

الطريقة

- يُنظف السمك وتنزع الأحشاء والقشر ويترك في ماء مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح لمدة ساعة ثم نتخلص من الماء ويغسل السمك ويترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- يُفرم الثوم أو يهرس ويخلط مع الملح والشطة والكمون حتى يتجانس الخليط تماماً ويضاف إليه عصير الليمون، ويتم حشو السمك بهذا الخليط.
- ينثر السمك بالمتبقي من الدقيق.
- يسخن زيت القلي ويضاف السمك حتى يقلى من الجهتين على نار متوسطة ثم يرفع ويوضع فوق قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة:

- يُسخن زيت الزيتون ويُضاف البصل ويُقلّب حتى يميل لونه إلى الإصفرار ثم يضاف الثوم والفلفل ويقلّب ويترك لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
- تُضاف الطماطم وتتبل بالملح والفلفل والكمون والشطة والزعفران والبهارات وتترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أخرى حتى يتبخر قليل من السائل.
- يُضاف البقدونس والكزبرة والزيتون والليمون ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يوضع السمك في طبق التقديم وتُصب عليه الصلصة .

أرز باسْمَتي بالبصل

المقادير

2	كوب أرز باسمتي
1	بصل حجم كبير
2	ملعقة كبيرة زبدة
	ملح وفلفل
	قليل من الزعفران منقوع في 1/4 كوب ماء ساخن

الطريقة

- يغسل الأرز الباسمتي ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- عند طهي الأرز الباسمتي يستحسن أن تكون كمية الماء أكثر من الضعفين وأن تكون ساخنة. فيوضع حوالي 6 أكواب ماء على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- يوضع الأرز في الماء المغلي لمدة سبع دقائق إلى أن يبدأ بالنضج ثم يصفى ويغسل بماء بارد ويترك جانباً.
- يقطع البصل إلى قطع صغيرة.
- تسخن الزبدة على نار متوسطة ثم يضاف البصل ويقلب جيداً حتى يصبح ذهبي اللون.
- يضاف الأرز إلى الزبدة والبصل ويقلب ثم يضاف خليط الزعفران ويتبل بالملح والفلفل.
- يترك على نار هادئة حتى يتبخر معظم الماء.

صيادية السمك



المقادير

- 2 سمك حجم متوسط
- 1/4 كوب عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة ملح
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 فص ثوم مفروم فرماً ناعماً
- 3/4 كوب دقيق
- زيت للقلي

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل كبير مقطع شرائح
- 2 كوب عصير طماطم طازج
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة

الطريقة

- يُنظف السمك جيداً بنزع الأحشاء و القشر ويرش بعصير الليمو و 4 ملاعق ملح ويغسل ويجفف بقدر الإمكان.
- يخلط الدقيق مع الملح والفلفل الأسود المطحون والكزبرة الجاف المطحونة.
- يُخلط الكمون والثوم المطحون ويحشى السمك بقليل من الخليط
- يُسخن الزيت النباتي ويضاف إليه البصل ويقلب على نار متوسطة لمدة 5 دقائق حتى يبدأ في الإحمرار ثم يضاف إلي الكمية الباقية من الثوم المخلوط بالكمون ويقلب لمدة دقيقتين.
- تُتبل المحتويات بقليل من الملح والفلفل ويضاف إليها الشط والطماطم وتترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى يتبخر قليل من السائل.

- في نفس الأثناء يغطى السمك بالدقيق و ينفض من أي دقيق زائد.
- يسخن زيت القلي ثم يحمر السمك من كل جهة حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يوضع السمك المقلي في وعاء ويغطى بالصلصة ويترك في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة حتى يتشبع السمك بالصلصة.
- يراعى عند اتباع هذه الوصفة أن يكون السمك المستخدم من الأنواع التي تتحمل الحرارة إلى حد ما خاصة وأنه سيتم قليه ثم خبزه بوضعه في الفرن. ويجب أن يكون الحجم مناسباً بحيث يمكن قليه بدون تقطيع.

الأرز البني

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل حجم كبير مفروم ناعم
- ملح وفلفل
- 4 كوب ماء
- 2 كوب أرز مصري

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يحمر فيه البصل ويقلب حتى يصير لونه بنياً. ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الماء ويترك حتى يبدأ بالغليان ويمتص النكهة واللون من البصل ويصبح السائل بني اللون، ثم يضاف الأرز المغسول ويقلب.
- عندما يبدأ بالغليان يغطى بإحكام ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الماء تماماً وينضج.
- يُمكن إضافة قليل من صلصة الطماطم أثناء عملية تحمير البصل ولكن يراعى تقليل كمية الماء المستخدم لتعادل كمية الطماطم المضافة. كما يمكن إضافة قليل من البقدونس المفري أو تتبيله بالكمون المطحون.

السمك بالخضار



المقادير

- 1 سمك حجم كبير
- ملح وفلفل
- 6 فص ثوم مقطع أنصافاً أو أرباعاً طولية
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 2 جزر مقشر
- 1 بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ليمون مقطع حلقات
- 2 بطاطس مقشرة ومقطعة حلقات
- 1 فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 1/2 كوب ماء

الطريقة

- تنظف السمكة وتُنزع الأحشاء والقشر وتترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم تغسل.
- تتبل السمكة من الداخل والخارج بقليل من الملح والفلفل ثم يصنع بعض الفتحات بسكين حاد في جانبي السمكة.
- يوضع الثوم في الفتحات بحيث يكون معظمة داخل السمكة.
- يخلط الكرفس والبصل والجزر ويوضع في وعاء ثم توضع السمكة.
- يرش الخليط بعصير الليمون ثم تدهن السمكة بزيت الزيتون ويمكن رص حلقات الليمون فوقها.
- ترص حلقات البطاطس والفلفل وتضاف الكزبرة الخضراء. وإذا أردنا يمكن تقطيع جزر لقطع كبيرة أو بروكلي أو أي نوع من الخضروات وتوضع حول السمك.
- يضاف الماء في إناء السمك ويغطى ويوضع في فرن درجة حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة نصف ساعة أو حتى أن ينضج تماماً.

كفتة الجمبري والخضار

المقادير

2	بيض
5	ملعقة كبيرة دقيق
2	ملعقة كبيرة ماء
1/2	كيلو جمبري مقشر
2	جزر متوسط مقشر
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب بصل أخضر مفروم
1	ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم (اختياري)
	ملح وفلفل
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
	زيت للقلي

الطريقة

- يخفق البيض مع الماء ثم يضاف الدقيق وتخلط المواد حتى يصبح عجيناً سائلاً.
- يُقشر ويُنظف الجمبري بنزع الجزء الأسود من الظهر ثم يُقطع قطعاً صغيرة جداً.
- يُبشر الجزر ثم يضاف إلى الجمبري ويضاف أيضاً البقدونس والبصل الأخضر والريحان والملح والفلفل والكمون وتخلط المكّونات جيداً في خلاط كهربائي حتى تمتزج تماماً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن.
- يُشكل خليط الجمبري إلى كرات صغيرة توضع في العجين السائل بحيث تغطّى تماماً بالعجين السائل. ثم تقلى في المقلاة وتقلّب حتى يصبح لونها ذهبياً من جميع الجهات. يمكن استبدال لحم الجمبري بسمك أو لحم كابوريا.



يمكن تقديمها مع قليل من المايونيز المضاف إليه بصل أخضر مفروم وعصير الليمون.



حبار (سبيط) بالفرن

المقادير

- 1 كيلو حبار
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصل حجم كبير مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1 فلفل أخضر مقطع
- 2 كوب عصير طماطم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة بهارات
- 1 ملعقة كبيرة من خليط البقدونس والشبت المفروم

الطريقة

- يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية والتي هي مثل قطعة البلاستيك الشفاف ثم تنزع الجلدة الخارجية ذات اللون الرمادي ويُغسل جيداً حتى يصبح أبيض تماماً من الداخل والخارج.
- يُقطع الحبار إلى حلقات عرضها حوالي 1/2 1 سنتيميتر ويُنقع في الماء المضاف إليه الخل ويترك لفترة 1/2 ساعة.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يُضاف إليه البصل ويُقلب حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً.
- يُضاف الثوم إلى البصل ويقلَّب باستمرار لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الكرفس والحبار والبهارات والملح والفلفل وتُخلط جيداً.
- يضاف الفلفل الأخضر وكذلك عصير الطماطم والبقدونس والشبت المفروم.
- يوضع الخليط في وعاء ويغطى ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة ثم يُرفع الغطاء ويُترك لمدة 15 دقيقة أخرى بالفرن حتى يتبخر معظم السائل.



-يقدم الحبار ساخناً ويمكن تقديمه مع طبق من الأرز.
-سمي بالحبار بسبب تشابه الدم الموجود بداخله بلون الحبر الأسود.

سمك محشي بالبصل والشمر



المقادير

2	سمك بحري متوسط
1/2	كوب زيت نباتي
2	شمر طازج
2	بصل كبير
3	فص ثوم
2	ملعقة صغيرة شمر صحيح
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة صحيحة
1	ملعقة صغيرة كمون صحيح
1/2	ملعقة صغيرة شطة
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة خل

الطريقة

- يُنظف السمك بنزع القشرة الخارجية والأحشاء والتخلص من الرأس وغسله بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويجفف قليلاً.
- يشق ثلاث فتحات عرضية في السمك بطرف سكين حاد.
- يُقطع الشمر طولياً إلى حلقات بحيث أن تكون العيدان متماسكة بالجذر، ويحافظ على الجزء الأخضر للتزيين.
- يُقطع البصل إلى حلقات طولية مع مراعاة الحفاظ عليه متماسكاً.
- تدهن حلقات الشمر والبصل وتشوى، ويحمر ما يعادل نصف كوب من الشمر والبصل المشوي في قليل من الزيت حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- يدق الثوم والشطة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل به السمك ويحشى من الداخل.
- يُخلط الشمر الجاف والكزبرة الناشفة والكمون والشطة والملح والفلفل والخل وتقلب الخلطة جيداً.
- تحشى كل سمكة بمقدار ملعقة كبيرة من خلطة التوابل.
- يُتبل السمك بقليل من الملح والفلفل ثم يُغطى بخلطة التوابل ويوضع في صينية ويشوى في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُقدم السمك المحشي ويُزين بالبصل والشمر المشوي.

ملوخية بالجمبري

... يقال أن اسم الملوخية حرّف من كلمة "الملوكية" أي أكل الملوك وكانت تقدم في الأندلس قديماً

المقادير

1/2	كيلو ملوخية
2 1/2	كوب مرق دجاج
	ملح وفلفل
1/2	كيلو جمبري متوسط مقشر ومنظف
2	ملعقة كبيرة زبدة
4	فص ثوم
1	ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة

الطريقة

- تُقطف أوراق الملوخية من العيدان وتُغسل وتُنشف، ثم تُوضع فوق قطعة من القماش وتُترك حتى تجف تماماً.
- تُفرم أوراق الملوخية حتى تصبح ناعمة.
- إذا استخدمت الملوخية المجمدة فيستحسن تركها في درجة حرارة الغرفة حتى تتفكك.
- يُوضع المرق في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُضاف الملوخية إلى المرق ويضاف الجمبري، وتخفف الحرارة.
- تُقلّب الملوخية إلى أن تبدأ بالغليان، ثم ترفع عن النار. في هذه الأثناء تضاف الكزبرة إلى الثوم وتدق في الهاون حتى يصير الخليط ناعماً.
- تُسخن الزبدة، ثم يضاف إليها خليط الثوم والكزبرة وتقلّب حتى يصير لونها ذهبياً.
- يُضاف خليط الثوم إلى الملوخية بحيث يكون ساخناً وتغطى الملوخية مباشرة حتى تكتسب نكهة ورائحة الثوم والكزبرة.



-يمكن تقديم الملوخية بدون فرمها وذلك بسلق الأوراق الصحيحة، ويفضّل أن يستخدم مرق الدجاج وليس مرق لحم أو سمك في حالة إضافة الجمبري إلى الملوخية.
-يمكن طهي الجمبري قليلاً مع خلطة الثوم والكزبرة.

طاجن السمك



المقادير

- 2 فص ثوم
- 1/4 كوب أوراق كزبرة خضراء
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1/4 كوب أوراق بقدونس
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 سمك بحري بالرأس والذيل مُنظف
- 2 بطاطس كبيرة حلقات
- 2 طماطم حلقات
- 1 جزر حلقات
- 1 فلفل أحمر حلقات
- 1 فلفل أخضر حلقات
- 2 ليمون حلقات
- 1/2 كوب ماء
- 12 زيتون أخضر مخلل
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 2 ورق غار
- 1 ملعقة كبيرة جنزبيل طازج مفروم

الطريقة

- يُوضع الثوم والكزبرة والبقدونس والكمون والملح والفلفل وزيت الزيتون في خلاط كهربائي ويخفق حتى يصبح ناعماً.
- يُتبل السمك بالملح والفلفل بعد غسله جيداً ويقطع جانب السمك إلى ثلاثة فتحات تملأ بالخليط.
- يُوضع الخضار المقطع حلقات في وعاء فوق بعضها البعض ويضاف إليه الماء، ثم يوضع على نار متوسطة.
- عندما يبدأ الخضار بالنضج يوضع السمك فوقه ويضاف إليه الكزبرة والجنزبيل وورق الغار ويترك على النار ويغطى بإحكام.
- تُعتمد المدة التي يحتاجها السمك لينضج على حجمه. فكلما كان حجمه أكبر احتاج إلى مدة أطول.
- يضاف الزيتون إلى الخضار قبل التقديم ويراعى وضع قطع متنوعة من الخضار مع كل قطعة سمك عند تقديمه.

حبار مشوي

المقادير

24	حبّار مقطع إلى دوائر صغيرة
1	كوب زيت زيتون
6	ملعقة كبيرة عصير ليمون
10	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة أوريجانو مفروم
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
24	بصلة صغيرة مقشرة
2	فلفل حامي (حار) مقطع قطعاً صغيرة
1/2	كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة (الجزء الأبيض فقط)
6	طماطم مقطعة مكعبات كبيرة
2	ملعقة كبيرة نعناع مفروم
1	كوب صنوبر محمص

الطريقة

- ينظف الحبار جيداً بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويغسل جيداً.
- يُخلط 1/2 كوب من الزيت مع 4 ملاعق كبيرة من الليمون ونصف الثوم المفروم والاوريجانو ونصف البقدونس والفلفل الأسود.
- يُخلط الخليط جيداً ويضاف إلى الحبار ويضاف إليه البصل ويترك في الثلاجة حتى يتبل لمدة ساعة.
- إذا كانت الأسياخ المستخدمة من الخشب فيجب نقعها في الماء لمدة ساعة على الأقل.
- يُوضع البصل في السيخ ثم الحبار ثم البصل وهكذا إلى أن يملأ السيخ.
- يُسخن المتبقي من الزيت ويضاف إليه الكمية المتبقية من الثوم والبصل الأخضر ثم تضاف الطماطم وتترك لمدة 10 دقائق ثم يضاف الفلفل الحامي والمتبقي من عصير الليمون وتُتبل المواد بالملح.
- يُشوى الحبار على الشواية ثم يُنزع من الأسياخ ويوضع في طبقالتقديم.
- يخلط النعناع والبقدونس المفروم مع خليط الطماطم الدافئ ثم يرش فوق الحبار ويُزين بالصنوبر.



- يمكن استخدام أوريجانو جاف عوضاً عن الطازج.
- ينقع الأسياخ الخشبية في الماء تحميها من الاحتراق.

السلمون المشوي



المقادير

للسلمون:

- 4 شرائح سلمون مقطعة عرضياً حوالي 150 جرام للشريحة
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1 فص ثوم مفروم فرماً ناعماً

لصلصة البقدونس:

- 2 كوب ورق بقدونس
- 1/2 كوب صنوبر
- 10 حبات زيتون أخضر بدون بذر
- 4 خيار مخلل صغير
- 4 فص ثوم
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1 كوب زيت زيتون

لسلطة الذرة المشوي:

- 1 كوب ذرة
- 1/4 كوب بصل أحمر مفروم
- 1/2 كوب طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة

الطريقة

للسلمون:

- يُنزع العظم والجلد من قطع السلمون.
- تلف الأطراف الرفيعة إلى الداخل، ثم تربط شرائح السلمون لتصبح على شكل لفافة أسطوانية.
- يُمزج الزيت والليمون والملح والفلفل والثوم المفروم ويُصب الخليط فوق قطع السلمون وتترك بالثلاجة لمدة ساعة قبل طهيها.
- تُشوى لفافات السلمون على الشواية لمدة 7 دقائق من كل جهة، ثم ينزع الخيط عند التقديم وتقدم مع صلصة البقدونس وسلطة الذرة المشوي.

لصلصة البقدونس:

- تُخلط جميع المقادير في الخلاط مع إضافة زيت الزيتون تدريجياً للحصول على عجين ناعم.
- يُقدم بجانب السلمون كما يمكن دهن السلمون به. وكذلك يمكن تقديمه مع أطباق من الطيور أو يُستخدم كتتبيلة.

لسلطة الذرة المشوي:

- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتشوى، ثم تفرك. وإذا كانت مجمدة تحمر في مقلاة بدون دهن حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء ويتغير قشرها إلى اللون البني الفاتح.
- يُخلط البصل مع الطماطم ويضاف إليهما الشطة وعصير الليمون والملح والفلفل والزيت والكزبرة، ويخلط الجميع.
- تُضاف الذرة المشوية إلى باقي الخليط وتترك في الثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمها إلى جانب السلمون المشوي.

ساندويش كابوريا



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 كوب بصل مفروم
- 2 بيض
- 1/4 كوب حليب كامل الدسم
- 1/2 ملعقة صغيرة خردل (مسطرده)
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 كوب كرفس مفروم
- 1/4 كوب فلفل أحمر مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 كوب لحم كابوريا مطهو
- 1/2 كوب دقيق بقسماط (فتات خبز جاف)
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي

لصلصة الصدفيات:

- 1/2 كوب مايونيز (راجع الوصفة بباب السلطات والمشهيات)
- 1 بيض مسلوق
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
- 1 خيار مخلل صغير مفروم

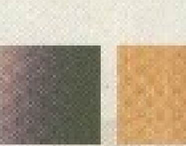
الطريقة

- تُذاب الزبدة ويُحمر بها البصل لمدة 5 دقائق ثم يترك جانباً.
- يخفق البيض ويضاف إليه الحليب والخردل وعصير الليمون.
- يُضاف الكرفس المفروم والبقدونس والبصل المحمر إلى الخليط.
- تخلط الكابوريا مع الخليط بعناية بحيث لا تهرس وتتبل بالملح والفلفل.

- يُنثر دقيق البقسماط فوق الخليط ويقلَّب برفق ويحفظ قليل من البقسماط جانباً.
- يُشكل خليط الكابوريا إلى أقراص وينثر فوقها قليل من دقيق البقسماط.
- يسخن الزيت في مقلاة وتحمر أقراص الكابوريا إلى أن يصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- إذا كانت الأقراص كبيرة الحجم يمكن إتمام طهيها بالفرن وتقدم كساندوتش مصحوبة بالطماطم والخس.

لصلصة الصدفيات:

- يُفصل صفار البيض عن البياض ثم يقطعان إلى مكعبات صغيرة.
- يُضاف عصير الليمون والبصل الأخضر المفروم والخيار المخلل المفروم إلى المايونيز ويخلط جيداً ثم يضاف إليهم البيض المقطع.
- عند التقديم يمكن استخدام الليمون كوعاء بعد أخذ عصيره والحفاظ على القشرة الخارجية، ويستخدم لتقديم الصلصة.



–عند استخدام الكابوريا الطازجة يجب سلقها أو طهيها على البخار قبل نزع اللحم منها، كما يمكن استخدام لحم الكابوريا المعلب.

جمبري (قريدس) بالصلصة

المقادير

2	ملعقة كبيرة زيت نباتي
2	بصل كبير مقطع مربعات
2	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة صغيرة فلفل أحمر حامي
1	ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/4	كوب كرفس مقطع مكعبات صغيرة
1	فلفل أخضر مفروم
1	كيلو جمبري (مقشر ومنظف)
4	ملعقة كبيرة زبدة
3/4	كوب دقيق
3	كوب مرق سمك (أو ماء)
1/2	كوب بصل أخضر مفروم للتزيين
1	ملعقة صغيرة زعتر جاف

الطريقة

- يسخن الزيت في وعاء ثم يضاف إليه البصل والكرفس والفلفل الأخضر والملح والتوابل.
- يقلَّب الخليط جيداً إلى أن يتبخر جزء كبير من الماء ثم يضاف الجمبري.
- تُذاب الزبدة في وعاء آخر ثم يضاف الدقيق ويقلَّب باستمرار حتى يطهى الدقيق.
- يضاف خليط الزبدة والدقيق إلى خليط الجمبري مع الخضار ويحرك الجميع جيداً ثم يضاف المرق إلى المواد ويُخلط حتى يتجانس الخليط.
- تُخفف درجة الحرارة إلى هادئة ويغطى الخليط ويترك لمدة 15 دقيقة إلى أن ينضج الجمبري وتتوقف المدة على حجم الجمبري المستخدم.
- يزين الطبق بالبصل الأخضر المفروم والزعتر عند التقديم.

سمك مشوي بخلطة الكزبرة

... يمكن استبدال الشطة بالفلفل الأحمر الحار كما يمكن إضافة البقدونس إلى الخلطة إذا لم يتوفر النعناع الطازج أو النعناع الجاف.



المقادير

- 2 سمكة متوسطة
- 1 كوب أوراق كزبرة خضراء
- 1/2 كوب أوراق نعناع
- 6 فص ثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- 2 ملعقة كبيرة لوز محمص
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 كوب زيت زيتون

الطريقة

- يُنظف السمك بنزع قشره والتخلص من أحشاءه وغسله بالماء وتركه في ماء مملح لمدة نصف ساعة ثم يشطف ويصفى.
- تُخلط باقي المحتويات ما عدا الزيت في خلاط حتى تصبح ناعمة.
- يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط إلى أن يتجانس مع باقي المحتويات.
- تُعمل ثلاث أو أربع فتحات عرضية في السمك بواسطة سكين حاد.
- يُحشى السمك بالخلطة من الداخل مع تغطيته والتأكد من حشو الفتحات. ويترك جانباً لمدة ساعة للتشبع بالنكهة. أو يغطى ويُترك في الثلاجة لعدة ساعات.
- تُسخن الشواية ثم يُشوى السمك عليها إلى أن ينضج.

سمك بالفلفل الأحمر والزعفران

...يمكن شي هذا السمك مع مراعاة وضعه جانباً وليس على النار مباشرة.

المقادير

- 1 سمك متوسط
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا (فلفل أحمر حلو مطحون)
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة
- 4 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/4 ملعقة صغيرة زعفران
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة لوز مجروش
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- ملح وفلفل

الطريقة

- ينظف السمك بنزع القشر والتخلص من الأحشاء وغسله بالماء ونقعه في ماء مملح لمدة نصف ساعة، ثم يشطف ويصفى.
- تخلط البابريكا والقرفة والكمون والشطة ويضاف إلى الثوم المفروم ويمزج الخليط جيداً.
- يسخن عصير الليمون ثم يضاف إليه الزعفران ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب العصير لون الزعفران.
- يُخلط خليط الثوم مع خليط عصير الليمون والسكر واللوز المجروش والزيت ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- يدعك السمك من الداخل بالخليط ويغطى تماماً.
- يُوضع السمك في صينية ويشوى في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة إلى أن ينضج.



كسرولة الجمبري والقواقع (الأصداف)



المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 كوب أرز
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب فلفل أخضر مفروم
- 1 ملعقة كبيرة بهارات
- 1/2 1 كوب ماء
- 2 فص ثوم مفروم
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
- 12 قواقع (أصداف)
- 12 بلح البحر
- 1/2 كيلو جمبري بقشرة وبدون قشرة
- 6 قطع سمك خالية من العظم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة شطه حارة مطحونة
- 2 ملعقة بقدونس مفروم

البهارات:

- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1 ملعقة كزبرة جافة
- 1 ملعقة كمون
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل
- 1/2 ملعقة صغيرة حبهان
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون.

الطريقة

- يُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي علي نار متوسطة ويضاف البصل المفروم ويقلّب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل الأخضر المفروم وصلصة الطماطم والبهارات والماء وتقلّب المحتويات جيداً وتترك حتى تبدأ بالغليان.
- تُتبل بالملح والفلفل و يُضاف الأرز وتخفض الحرارة إلى هادئة وتغطى بإحكام، وقبل أن ينضج الأرز تماماً يرفع ويحفظ جانباً.
- في نفس الأثناء يُسخن المتبقي من الزيت النباتي في وعاء آخر، ثم يضاف الثوم المفروم ومكعبات الطماطم، وعندما يبدأ بالغليان تضاف القواقع وبلح البحر ويضاف الجمبري ذو القشرة أولاً ويترك لبضع دقائق، ثم يضاف الجمبري المتبقي، ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة والشطة ثم يقلّب جيداً ويغطى بإحكام لمدة 7 دقائق.
- عندما يبدأ لون الجمبري بالتغير إلى الأحمر الفاتح وتبدأ القواقع بالفتح تضاف للخليط قطع السمك الخالية من العظم.
- يُستحسن أن يكون الأرز ما زال به قليل من السائل ولم يتم نضجه تماماً ثم يخلط بباقي المحتويات البحرية. يضاف البقدونس المفروم وتغطى كل المحتويات بإحكام وتوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لإتمام نضجها أو توضع على نار هادئة جداً.



أطباق جانبية
وخضروات
dishes



بالهنا والشفا

side

الأطباق الجانبية والخضروات

تعتبر الأطباق الجانبية مرحلة من مراحل تقديم الطعام سواء على المستوى الفندقي أو على مستوى التعامل اليومي مع الطعام...

وقد ارتبطت الأطباق الجانبية – غالباً – بالأصناف ذات المردود الحراري المتوسط كالمعجنات أو السلطات المضاف إليها بعض اللحوم الباردة كصدور الديك المدخنة أو الرستو أو بعض البقول..

ويختلف مفهوم وشكل الأطباق الجانبية والمعروفة عالمياً باسم *(Side dishes)* من شعب لآخر، وكذلك حسب ما تحتويه من كمية الطعام ونوعيته، فمثلاً تعتبر المكرونة بصفة خاصة من الأطباق الجانبية حسبما يصنعها الطهاة حسب قواعد فن الطهي الحديث. ولكن متى تصنف كطبق جانبي؟

تصنف هكذا إذا ما قدمت على الطاولات المكسيكية مع الطبق الرئيسي الذي غالباً ما يعكس قطعة من اللحم الستيك العملاق بصلصة الفطر وبنكهة التوابل المكسيكية الشهيرة، ولكن مكانة المكرونة كطبق جانبي يختلف تماماً إذا ما قدمه المطبخ في منطقة البحر المتوسط، هناك يقفز فوراً إلى مصاف الأطباق الرئيسية خاصة في إيطاليا.

ومن هنا نستشف بأن الطبق الجانبي تتراوح مكانته حسب عادات وتقاليد الشعوب التي تعطي للطعام مسمياته المختلفة...

وماذا عن هذا المسمى في عرف علماء التغذية؟

يعتبره العلماء الحلقة الأوسط بين الطبق الرئيسي وأطباق الحلوى التي تأتي غالباً في نهاية الوجبة، ومن هنا يكون له وظيفة هامة، وهي الشعور بالشبع النسبي، حتى لا يستحوذ طبق الحلويات على الجزء المتبقي من المعدة. ومن هنا جاز لبعض علماء التغذية أن يطلقوا على الأطباق الجانبية (الأطباق الواقية) ، أي الواقية من التركيز على الحلويات والفواكه ذات المردود الحراري العالي...

وأيا كان الأمر، فالأطباق الجانبية هي مرحلة وسط في سلسلة الأطباق المقدمة على موائد الشعوب المختلفة على امتداد العالم.

باذنجان سوتيه

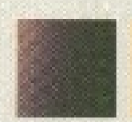
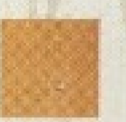
...طريقة لذيذة وشهية لعمل طبق في مدة وجيزة

المقادير

- 2 باذنجان حجم متوسط
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة جنزبيل (زنجبيل) طازج
- 1/2 كوب أوراق كزبرة طازجة
- 5 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة جافة صحيحة
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة صغيرة خل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويقطع إلى النصف طولياً، ثم يُقطع إلى نصف حلقات سميكة ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
- يُرش الباذنجان بالملح ويترك لمدة ساعة للتخلص من الماء.
- يُفرم الثوم والجنزبيل والكزبرة والماء في خلاط حتى يصبح سائلاً.
- يُشطف الباذنجان ويُعصر قليلاً باليد للتخلص من الماء الزائد.
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويقلّب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف التوابل وتُقلّب مع البصل.
- يُضاف الباذنجان ويُقلّب وتُرفع الحرارة لتصبح عالية حتى يصبح الباذنجان ذهبي اللون.
- تُضاف الطماطم وتقلب مع الخليط ثم تخفض الحرارة ويترك.
- يُضاف خليط الثوم والجنزبيل ويخلط جيداً ثم يضاف الخل ويقدم الباذنجان دافئاً.

-يُمكن الاستعاضة عن الماء والخل بالزبادي.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

الباشميل الملفوف مع الخضار

...هذه الوصفة هي نتيجة تجربة قمت بها مع صديق لي وهو طاه يوناني وقد طهى الباشميل مثل الجاتوه المملح وهو لذيذ مع صلصة الطماطم.



المقادير

1 1/2	كوب حليب
2	ملعقة كبيرة زبدة
3	ملعقة كبيرة دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
1/4	ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
1/4	كوب جبن رومي مبشور (بارمازان)
5	صفار بيض
2	بياض بيض

للحشو:

2	كوب سبانخ أوراق
1	فلفل أصفر
1	فلفل أحمر
1	فلفل أخضر
	ملح وفلفل
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون

للصلصة:

3	حبات طماطم حجم كبير
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	ملعقة كبيرة خل أحمر
1	ملعقة كبيرة زعتر طازج أو
1/2	ملعقة صغيرة زعتر جاف
	ملح وفلفل
2	فص ثوم مفروم
2	ملعقة كبيرة بصل مفروم

الطريقة

للباشميل:

- تُذاب الزبدة على نار متوسطة ثم يُضاف إليها الدقيق ويُقلّب جيداً حتى يتداخل الدقيق مع الزبدة، ثم يضاف الحليب تدريجياً.
- يُخلط الحليب مع الدقيق والزبدة على نار متوسطة ويُقلّب المزيج حتى يندمج الخليط جيداً.
- يُترك خمس دقائق على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى لا يلتصق المزيج في أسفل الوعاء.
- يُضاف الملح والفلفل وجوزة الطيب ويُرفع الوعاء من على النار.
- يُضاف الصفار فقط ويُقلّب مع الخليط ويُترك جانباً حتى يبرد قليلا ثم يُضاف إليه الجبن الرومي المبشور. وإلى هذه المرحلة يمكن استخدامها كصلصة باشميل.
- يخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً مثل المارنج.
- يُؤخذ قليل من بياض البيض المخفوق ويُخلط مع صلصة الباشميل الباردة حتى تتجانس المواد.
- يُضاف هذا الخليط إلى الكمية الباقية من بياض البيض المخفوق إلى أن يتجانس تماماً.
- يُدهن صاج (صينية) بقليل من الدهن، ثم توضع ورق زبدة به، ثم يصب فوقها الخليط وتُسطّح من أعلى ثم تخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 12 دقيقة أو إلى أن تنضج مثل الكيك (الجاتوه) الرقيق.

للصلصة:

- توضع الطماطم في ماء مغلي لبضع ثوان ثم تقشر وتقطع لمكعبات صغيرة.
- يوضع زيت زيتون في وعاء على نار متوسطة حتى يسخن ثم يضاف الثوم المفروم والبصل والطماطم.
- تُقلّب الطماطم لمدة عشر دقائق وتتبل بالملح والفلفل ثم يضاف الخل والزعتر وتترك لمدة عشر دقائق أخرى.
- تُترك الصلصة جانباً ليتجانس الخليط.

طريقة الإعداد:

- تغسل أوراق السبانخ جيداً ثم تُحفظ جانباً.
- يُوضع الفلفل فوق النار مباشرة حتى يُشوى الجلد ويُقلب باستمرار ليحمر من كل الجهات.
- يُوضع الفلفل وهو ساخن في كيس من البلاستيك ويُحكم اغلاقه لبضع دقائق. بعد ذلك يُقطع الفلفل إلى نصفين ويُنزع البذر والقشرة ثم يُدهن بزيت الزيتون ويُتبل بالملح والفلفل.
- توضع الباشميل على قطعة قماش كبيرة بحيث يكون ورق الزبدة من أعلى وقطعة القماش من أسفل على طاولة مسطحة.
- يُنزع الورق من على الباشميل بحذر ثم تُرص أوراق السبانخ بحيث تغطي كل الباشميل.
- تُوضع قطع الفلفل الأحمر فوق السبانخ لتغطي كل الأجزاء ويُترك حوالي 3 سنتيمترات من الجانبين.
- تُكرر نفس الطريقة مع الفلفل الأصفر والأخضر ثم يمسك بطرف القماش القريب لنا ويُلف بحيث تتداخل الطبقات ويضغط على القماش ويُلف الباشميل على شكل اسطوانة.
- تُلف اسطوانة الباشميل بالبلاستيك بإحكام وتُترك جانباً بالثلاجة إلى حين تقديمه.
- يقطع الباشميل الملفوف إلى حلقات ويُقدم مع صلصة الطماطم باردة.



البصارة

...يشتهر هذا الطبق في شمال إفريقيا ويصنع من الفول الجاف بدون قشر أو من البسلة الجافة، ويقدم بارداً أو دافئاً مع زيت الزيتون والليمون



المقادير

2	كوب فول مدشوش (جاف بدون قشر)
6	كوب ماء
1	بصل متوسط مقطع
1/2	كوب كرفس مقطع
2	فص ثوم
1	ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
1	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة نعناع جاف أو
1/4	كوب نعناع طازج
	ملح وفلفل
1	ملعقة كبيرة زيت نباتي
1/2	كوب بصل مقطع كعيدان الكبريت

الطريقة

- يُغسل الفول (يمكن نقعه لمدة 8 ساعات أو يمكن غليه في ماء لمدة 7 دقائق ثم يشطف بماء بارد).
- يُضاف الماء إلى الفول وباقي المحتويات ما عدا ملعقة كبيرة من الزيت والبصل.
- يُترك الخليط على نار هادئة لمدة ساعتين تقريباً بدون تقليب، ويُمكن إضافة مزيد من السائل إذا احتاج الأمر.
- يُرفع الزَّبد (الريم) الظاهر على السطح كلما تطلب ذلك.
- عندما تنضج جميع المحتويات تصفى (تهرس) بمصفاة يدوية أو بخلاَّط كهربائي. ثم تعاد إلى نار متوسطة مرة أخرى مع التقليب هذه المرة حتى يغلظ قوام الخليط.
- تُقدم البصارة دافئة أو باردة بعد صبها في أطباق.
- للتزيين يسخن الزيت ويحمر البصل حتى يصبح لونه بنياً ويوضع على ورقة أو قطعة قماش للتخلص من الزيت الزائد. ويمكن أن تُزين بقطع من قشر الليمون.

–يمكن أن تزيَّن البصارة بقليل من اللحم المفروم المطهو عوضاً عن البصل المحمر، كما يمكن استخدام مرق الدجاج أو مرق اللحم بدلاً من الماء.

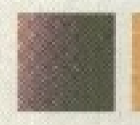
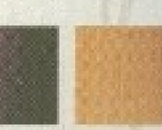
باذنجان محشي على الطريقة التركية

المقادير

- 2 باذنجان حجم كبير
- 2 بصل حجم كبير
- 3 طماطم حجم كبير مقطعة قطعاً صغيرة
- 6 فص ثوم مفروم
- 1/2 كوب من خليط البقدونس والشبت والريحان المفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُقطع الباذنجان إلى نصفين طولياً ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء وينشف.
- يُوضع الباذنجان في صاج (صينية) بحيث يكون الجزء المفتوح من أعلى.
- يُقطع البصل بعد تقشيره إلى نصفين ثم يُقطع شرائح.
- يُخلط البصل والطماطم والثوم والبقدونس والشبت والريحان والملح والفلفل وقليل جداً من الزيت.
- يُوضع الخليط بعد تقسيمه إلى أربعة أجزاء متساوية فوق أنصاف الباذنجان في الصاج (الصينية).
- يُخلط المتبقي من الزيت مع الماء والسكر، بعد أن يذوب السكر تماماً، ثم يسكب فوق خليط البصل والطماطم.
- يُغطى الباذنجان ويوضع في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة ساعة.

-يقدم طبق الباذنجان مع قليل من عصير ليمون.

الدُلمة

...لا يعرف أحد مصدر هذا الطبق. وقد تذوقته بطرق متنوعة وكان ألذ أنواع الدُلمة تلك المعدة على الطريقة العراقية، بوضع البصل المحشو في قاع الوعاء تحت الخضار قبل طهيها. وهذه الطريقة أكسبت الدُلمة مذاقاً شهياً.



المقادير

أنواع الخضار التي يمكن حشوها:

باذنجان أبيض وأسود، كوسى، بصل، طماطم، فلفل أخضر، ورق عنب. وتعتمد كمية خليط الحشو على حجم وكمية الخضار المستخدم.

- 3 كوب أرز
- 1 كوب بصل مفروم
- 1/2 كوب بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح الليمون
- 1 كوب عصير طماطم
- 2 ملعقة كبيرة سمن

للصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ملح وفلفل
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة بهار
- 3 كوب ماء

الطريقة

لإعداد الخضار:

- يُفضل استخدام أحجام صغيرة ومتساوية من الخضار المراد حشوها.
- يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسى ثم يتركا في ماء مملح.
- يُفضل استخدام بصل كبير الحجم. يُقشر ويُقطع الجزء الأعلى منه والأسفل. وتقطع طولياً من جانب واحد فقط بحيث نبدأ من الطبقة الخارجية إلى المنتصف وتُسلق في ماء مغلي لبضع دقائق حتى تصبح لينة (يراعى عدم نضجها ولكن تليينها فقط)، يُبعد من الماء ويُترك حتى يبرد ثم نفصل الورقات بعضها عن بعض بحرص.
- تُقطع الطماطم من الجزء الأعلى ويُفرغ قلبها ويستخدم بعد تقطيعه مع خليط الحشو.

يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويفرغ من البذر.

للحشو:

- يُوضع الأرز ويُضاف إليه باقي المحتويات ويُقلّب جيداً.
- يُمكن تحضير الحشو قبل يوم من إعداد الطبق. يُغطى ويُحفظ بالثلاجة ويمكن حفظه في الفريزر في كيس أو وعاء محكم لمدة أطول.
- يُمكن استخدام لحم مفروم مطهو في خليط الحشو.

للصلصة:

- يُسخن الماء قليلاً ثم يُذاب به معجون الطماطم جيداً ويُضاف إليه الملح والفلفل وملح الليمون والبهار ويخلط جيداً.
- يُدهن الوعاء بالزيت.
- نبدأ بحشو البصل و يُوضع الحشو بالمنتصف وتُلف بحيث تقفل جيداً وتُرص في الوعاء بطريقة دائرية حتى يمتلئ القاع.
- يُحشى الباذنجان والكوسى وورق العنب ويوضعوا فوق البصل بحيث يُترك الوسط فارغاً.
- يُملأ الفلفل ويُوضع في الوسط وتُوضع الطماطم بجانبه أو كطبقة أخرى.
- يُراعى ملء ثلثي الخضار بالحشو فقط لترك مساحة لنضج الأرز.
- تُسكب الصلصة فوق جميع المحتويات مع التأكد من وجود سائل يكفي لتغطية كل الطبقات.
- يُفضل وضع صحن أصغر قليلاً من حجم الوعاء فوق الطبقة العليا مباشرة حتى لا يطفو الخضار في المرق.
- يُغطى الوعاء ويُوضع على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويُترك 10 دقائق
- تُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن ينضج تماماً.

- البهار هو خليط من ملعقة كبيرة قرفة مطحونة وملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون وملعقة صغيرة قرنفل مطحون.
- عند الرغبة في تقديم الدُلمة باردة يُستخدم لحم قليل الدسم ويُستعمل الزيت عوضاً عن السمن.
- يمكن استعمال الأعشاب العطرية والتوابل لإعطاء نكهات مختلفة للدُلمة، كما يمكن الاستعاضة عن الأرز بالبقول أو الحبوب.



الفلافل

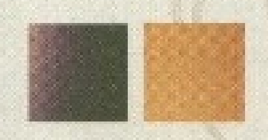
...أقراص الفلافل المنتشرة والمعروفة للجميع لها أكثر من طريقة للإعداد، وتختلف المحتويات والمكونات من منطقة إلى أخرى، فمنها ما يصنع من الفول، ومنها ما يصنع من الحمص، ومنها أيضاً ما يصنع من خليط الفول والحمص.

المقادير

- 2 1/2 كوب فول بدون قشر (مدشوش)
- 1 1/4 كوب بقدونس طازج
- 1 بصلة متوسطة مقطعة
- 8 فص ثوم
- 1/4 كوب كزبرة خضراء وشبت
- 1/2 كوب كرات
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1/4 ملعقة كمون مطحون
- 1/4 ملعقة بهارات
- سمسم للتزيين
- زيت للقلي

الطريقة

- يُغسل الفول وينقع لمدة 8 ساعات مع تغيير الماء بين الحين والآخر.
- يُشطف الفول جيداً ويُصفى من الماء.
- تُخلط الخضراوات مع الفول.
- تُفرم المحتويات في مفرمة اللحم، أو بخلطها في (Food Processor) مرتين أو ثلاث إذا تطلّب الأمر حتى تصبح ناعمة.
- تُذاب بكربونات الصودا في الماء وتُضاف إلى الخليط ثم تُضاف التوابل وتقلب جيداً.
- يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى تصل درجة حرارته إلى 350 درجة فهرنهيت.
- يُشكل عجين الفلافل إلى أقراص صغيرة قطرها 3 سنتيمتر وتُزّين بقليل من السمسم وتُقلى في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى تنضج.
- تُقدم الفلافل بمفردها أو في ساندويتشات مع سلطة الطحينة والسلطة البلدي.



– عند استخدام نصف الكمية من الحمص أو الاستعاضة عن الفول بالحمص تظل باقي المقادير كما هي.

عجة الفلافل بالفرن

...الكيش فطيرة شيقة وعادة ما يتم حشوها بالخضار أو الجبن ولكن دائما البيض هو العنصر الرئيسي بها، وبمزج طبق الفلافل المحضر عادة من خضروات مطحونة إلى فطيرة الكيش حصلنا على هذا الطبق الشيق.



المقادير

4	ملعقة كبيرة زبدة باردة
2 1/4	كوب دقيق منخول
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	بيضة
1/4	كوب ماء مثلج

الطريقة

- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ويراعى أن تكون مثلجة.
- يخلط الملح مع الدقيق.
- تخفق البيضة.
- يوضع الدقيق في خلاط كهربائي ثم يضاف إليه البيضة، ثم الماء المثلج وتضاف قطع الزبدة تدريجياً حتى تشكل كرة من العجين.
- يحفظ العجين بعد لفه بإحكام في الثلاجة.
- يفرد العجين برش قليل من الدقيق على سطح أملس ثم يُوضع في صينية ثم يتم الضغط عليه بحيث يأخذ شكل القالب أو الصينية مع مراعاة أن تساوى الحروف باليد أو بالنشابة.
- تصنع بعض الثقوب باستخدام شوكة في منتصف القرص وتغطى بورق من الألمونيوم أو ورق زبدة ويُوضع عليها قليل من الحبوب وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.
- تُبعد ورقة الزبدة أو الألمونيوم والحبوب.
- يُخلط كوب ونصف من معجون الفلافل مع 4 بيضات وتُملأ الفطيرة به ثم تعاد إلى الفرن وتترك لمدة من 45 دقيقة إلى ساعة حتى تنضج

–يمكن لهذه الفطيرة أن تقدم باردة ويمكن تسخينها بسهولة في المايكروويف قبل التقديم.

–يمكن استعمال نفس الفطير بتغيير الحشو وباستخدام أنواع مختلفة من الخضار، ولكن يراعى طهيها في درجة حرارة فرن متوسطة إذا كانت نسبة السائل الموجودة بالخضار عالية.

بامية بالبصل المحمر

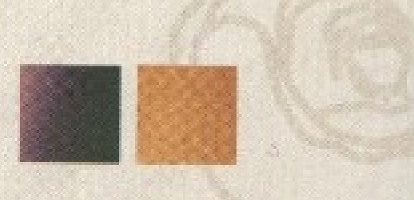
...طريقة أخرى لطهي البامية مع المحافظة على قوامها

المقادير

- 1 بصل مقطع كعيدان الكبريت
- 3 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصل متوسطة
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة شطة (فلفل جاف حار مجروش)
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة جافة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل
- 3 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كيلو بامية
- 2 ملعقة كبيرة زبادي
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء

الطريقة

- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل (عيدان الكبريت) ويحمر مع الاستمرار في التقليب إلى أن يصبح لونه بني.
- يُرفع من الزيت ويُوضع على ورقة لامتصاص الزيت الزائد ويحفظ جانباً.
- تُوضع البصلة المتوسطة بعد تقطيعها في خلاط ويُضاف إليها الثوم وملعقة كبيرة من الماء وتُطحن المواد، ثم تضاف إليها التوابل.
- يُوضع خليط البصل والثوم والتوابل بالزيت الذي تم تحمير البصل فيه على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً.
- تُضاف الطماطم المقطعة وتترك حوالي 7 دقائق.
- تُضاف البامية المنظّفة إلى الخليط وتغطى وتُخفف الحرارة ويُترك الخليط حتى ينضج.
- يُضاف الزبادي ويُقلب مع خليط البامية ثم تُضاف الكزبرة الخضراء.



–عند التقديم يزين الطبق بالبصل المحمر.

الكشري

إذا لم يسعدك الحظ في تذوق الكشري أو سمعت عنه فقط في الأفلام أو كان أقرب ما قمت بعمله هو طبق المجدرة المشابه له، فالكشري هو طبقي المفضل، ولشدة حبي له أهدتني والدتي هذه الوصفة اللذيذة.



المقادير

للصلصة:

- 2 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 1/2 كوب عصير طماطم طازج
- 1/4 ملعقة صغيرة شطة
- 1 ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل

للكشري:

- 2 كوب أرز مصري
- 1 كوب عدس بجبة (عدس بني)
- 4 كوب ماء
- 1/2 كيلو مكرونة صغيرة
- ملح وفلفل
- 2 بصل متوسط الحجم مقطع شرائح
- 4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 1/2 كوب صلصة طماطم للكشري

الطريقة

للصلصة:

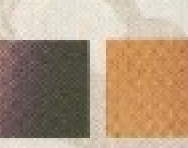
- يُسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه الثوم ويُقلب قليلاً لمدة دقيقتين.
- تُضاف صلصة الطماطم وتتبل بالملح والفلفل والشطة حتى تبدأ في الغليان ثم تخفض الحرارة إلى هادئة وتترك لمدة حوالي 10 دقائق.

الطريقة

- يُضاف الخل وتترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم تحفظ الصلصة جانباً لتقدم مع الكشري.

للكشري:

- يُغسل العدس ويصفى ويحفظ جانباً.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يوضع البصل ويقلب حتى يصبح لونه بني فاتح.
- يُرفع البصل من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لامتصاص أي زيت زائد.
- يوضع العدس في نفس الإناء ويقلّب ويغطى بالماء ويتبل بالملح والفلفل، وتخفض درجة الحرارة ويترك لمدة 25 دقيقة إلى أن يبدأ في النضج.
- يُضاف الأرز المغسول ويقلّب مع العدس ويتبل.
- يَترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً مع إضافة ماء إذا تطلب الأمر.
- في نفس الأثناء تسلق المكرونة وتصفى وتترك جانباً.



–عند التقديم يوضع الأرز والعدس ثم قليل من المكرونة ويزيّن بصلصة الطماطم والبصل المحمر، ويمكن تقديمه مع سلطة من الطماطم والحمص.

المجدرة

...يشبه طبق المجدرة الكشري المصري، ويمكن استعمال البرغل عوضاً عن الأرز كما يحصل في بعض البلدان...يستعمل الأرز والعدس الأصفر في السعودية ويتبل بقليل من القرفة المطحونة وتوابل كبسة الأرز.

المقادير

1	كوب عدس بجبة (عدس بني)
	ملح وفلفل
5	كوب ماء
1	كوب برغل خشن
1/4	كوب زيت زيتون
2	بصل كبير شرائح رفيعة

الطريقة

- يُغسل العدس ويصفى ويوضع في الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يبدأ بالغليان.
- يضاف البرغل إلى العدس ويتركا على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان ويعاد التتبيل مرة أخرى إذا تطلب الأمر.
- يُوضع الزيت على نار متوسطة ثم يضاف إليه البصل مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح ذهبي اللون.
- تؤخذ نصف كمية البصل وتضاف إلى خليط العدس والبرغل وتخلط جيداً.
- يُترك باقي البصل حتى يتحول إلى اللون البني ثم يرفع من الزيت ويوضع فوق قطعة قماش لتشرب الزيت الزائد.
- عند التقديم تُزيّن المجدرة بقليل من البصل وتقدم مع الزبادي.

خضار متبل

...تكونت لدي الفكرة بعمل نوع من الخضار المتوفر في المطبخ، وكان يمكنني أن أكتب المقادير وطريقة العمل ولكن أردت أن أضع هذه الصورة لتكن مشهية لبعضكم للقيام بعمل هذا الطبق والذي يحتوي على قيمة غذائية عالية.



المقادير

- 2 كوب كرنب (بلجيكي) صغير
- 24 جزر صغير مقشر مع ترك جزء من العنقود
- 2 بطاطس متوسطة الحجم
- 2 كوب فول أخضر طازج
- 2 كوب عش الغراب (فطر)
- 2 قطعة من البر وكلي (قرنبيط أخضر صغير)
- 4 لفت حجم كبير
- 1 قرع
- 1 بطاطا حلوة كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة ملح

للصلصة:

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وفلفل وشطه
- 3 ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة (شبت وريحان وزعتر)

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

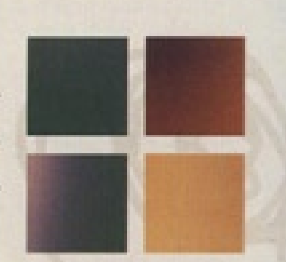
أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

الطريقة

- يُنظف الكرنب (البلجيكي) الصغير بالتخلص من الجزء ذي اللون البني والأوراق الذابلة.
- يُقشر الجزر ويُترك جزء من العنقود الأخضر ويغسل جيداً.
- تُقشر البطاطس والبطاطا وتقطع إلى أربع أجزاء طولياً ثم إلى أنصاف أو حسب الحجم.
- يُقطع الجزء الأعلى من البروكلي ويفصل عن العرق الأسفل ثم يُقشر العرق ويقسم إلى جزئين طولياً.
- يُقشر اللفت والقرع ويقطع على شكل بيضاوي.
- إذا كان حجم عش الغراب كبيراً فيقطع أنصافاً أو أرباعاً أو يترك كاملاً.
- يُوضع الماء والملح في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُسلق جذوع البروكلي والخضار، ثم توضع في حمام مثلج للتوقف عن الطهي والحفاظ على اللون.
- تُوضع الدرنيات في الماء البارد وتترك على نار متوسطة حتى تنضج (كل حسب المدة المناسبة له)، ثم تُصفى وتغطى بطبقة من الثلج.
- تُصفى الدرنيات والخضار من الماء المثلج ثم تخلط جيداً.
- تُخلط محتويات الصلصة جيداً ثم تُضاف إلى الخضار وتمزج جيداً.



-يفضل مزج الخضار بالصلصة وتركها بالثلاجة قبل تقديمها بفترة حتى تتجانس المكونات.
-يمكن الاستعاضة باستخدام الخضار المتاح حسب الموسم.
-كل ما ينبت فوق سطح الأرض يُطهى في ماء مغلي وكل الدرنيات النابتة تحت التربة تُطهى في ماء بارد.

مكرونة بالخضار

المكرونة تعتبر من أفضل الأكلات لدى الأطفال ومع تغييرات بسيطة مثل اضافة بعض الخضار المشوي الذي يمكن تحضيره مسبقاً وحفظه في الفريزر لوقت الحاجة، يمكن عمل وجبة كاملة ولذيذة.



المقادير

- 1/2 كيلو مكرونة
- 1/2 بصلة متوسطة
- 1/2 فلفل أحمر
- 1/2 فلفل أخضر
- 2 حبات طماطم حجم كبير
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح فلفل

الطريقة

- تُوضع الطماطم في ماء يغلي على نار متوسطة لمدة عشر ثوان ثم تُرفع وتُبرَّد تحت ماء بارد وتُقشر وتُفرم أو تُصفى أو تُهرس بالخلاط لتصبح عصيراً.
- تُوضع ملعقة من الزيت في مقلاة فوق النار حتى يسخن ثم يحمر به البصل والفلفل.
- يُرفع البصل والفلفل بعد التحمير ويُضاف عصير الطماطم إلى الزيت الساخن ويُتبل بالملح والفلفل وتخفف درجة الحرارة تحته ويترك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يصبح مثل الصلصة.
- تُسلق المكرونة في الماء المغلي الساخن الذي سُلقت به الطماطم إلى أن تنضج المكرونة، ثم تصفى.
- عند تقديمها في الحال تُخلط المكرونة مع الصلصة والفلفل والبصل والمتبقي من الزيت وتسخن.
- عند التقديم يبشر قليل من الجبن الرومي المعتق فوق المكرونة

-يُمكن استخدام الخطوات السابقة نفسها لعمل أنواع أخرى من الخضار عوضاً عن الفلفل.

بطاطس بالبزار

البزار هو خليط القرنفل والجنزبيل والقرفة والفلفل الأسود.

المقادير

- 4 بطاطس مقشر ومقطع مكعبات
- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب ماء
- ملح
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من كل من (قرفة وقرنفل وجنزبيل وفلفل أسود مطحون)
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة شطة
- 2 كوب حمص مسلوق
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة

- تُحمَّر البطاطس في نصف كمية الزيت حتى تصير ذهبية اللون.
- يُضاف كوب الماء والملح وتُغطى وتترك على النار حتى تنضج قليلاً ثم تُصفى.
- يُحمر البصل في الزيت المتبقي ثم يضاف الثوم وباقي التوابل وتقلَّب لمدة دقيقتين.
- تُضاف البطاطس والحمص وتقلَّب ويُضاف عصير الليمون والماء والزبدة.
- تُغطى وتُترك على النار لمدة 5 دقائق وتقدم دافئة.

لازانيا الخضار بالباشمل

... راجع مشروب الكركدية بباب المشروبات



المقادير

لصلصة الفلفل:

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 3 فلفل أحمر
- 4 طماطم
- ملح وفلفل

لصلصة الباشميل:

- 6 ملعقة كبيرة زبدة
- 6 ملعقة كبيرة دقيق
- 5 كوب حليب
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أبيض مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون
- 3 بيض

للحشو:

- 1 كيلو سبانخ
- 1/4 كوب زيت زيتون
- 1 بصلة مفرومة
- 3 جزر كبير
- 2 كوسى كبيرة
- 3 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور (بارمازان)
- 2 كوب جبن ريكوتا
- 1 كوب جبن موتزريلا
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 3 بيض
- ملح وفلفل
- 16 شريحة مكرونة لازانيا جافة

الطريقة

لصلصة الفلفل:

- يُسخن الزيت في وعاء ثم يُضاف البصل المفروم والثوم المفروم ويُحمر لمدة عشر دقائق.
- يوضع الفلفل على النار مباشرة في هذه الأثناء حتى يشوى القشر ثم يوضع في كيس من البلاستيك ليسهل تقشيره ويحكم إغلاقه ثم يقشر ويقطع إلى نصفين ونتخلص من البذر والقشر.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

- تُقطع الطماطم لقطع صغيرة ثم تضاف إلى البصل والثوم وتطهى لمدة 20 دقيقة.
- تصفى الطماطم في مصفاة يدوية ثم تضاف إلى الفلفل الأحمر وتضرب (تخفق) بالخلاط الكهربائي وتتبل بالملح والفلفل.

للباشميل:

- يُسخن الحليب ولا يترك حتى يغلي ثم يترك جانباً.
- تُذاب الزبدة بتسخينها قليلاً في وعاء ثم يضاف إليها الدقيق مع التقليب حتى يتجانس معاً.
- يُضاف الحليب ويقلّب جيداً مع الزبدة والدقيق على نار متوسطة ثم تطهى لحوالي 20 دقيقة وتقلّب وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عندما يصبح الباشميل دافئاً يضاف إليه البيض بعد خفقه ويُقلب جيداً حتى يندمج الخليط.

للحشو:

- تُقطع أوراق السبانخ قطعاً صغيرة بعد أن تغسل جيداً.
- تُسخن ملعقة من الزيت في وعاء ثم يُحمَّر بها البصل المفروم لمدة 15 دقيقة ثم يُضاف إليه السبانخ وتقلَّب.
- يُبشر كوب من الجزر ويضاف إلى السبانخ، ثم يقطع الباقي طولياً ويُدهن بقليل من الزيت ويشوى على الشواية.
- تُقطع الكوسى طولياً في حجم الجزر وتُدهن بالزيت ثم تُشوى على الشواية.
- يخلط الجبن الريكوتا وكذلك الموتزريلا والجبن الرومي المبشور وقليل من البقدونس المفروم في وعاء ويخفق البيض ويضاف لخليط الجبن.
- تُخلط ثلث كمية خليط الجبن مع السبانخ ويقلَّب الخليط جيداً.

لتحضير اللازانيا:

- تُطهى شرائح مكرونة اللازانيا في ماء مغلي ثم تُبرَّد تحت ماء بارد وتُدهن بقليل من الزيت وتُترك جانباً.
- يُوضع قليل من الصلصة في وعاء مستطيل مرتفع الجوانب حتى تغطي القاع ثم توضع طبقة من شرائح المكرونة.
- تُغطى شرائح المكرونة بخليط السبانخ ثم تُوضع طبقة ثانية من شرائح المكرونة.
- تُوضع طبقة من خليط الجبن بحيث تغطي المكرونة تماماً.
- تُكرر نفس الطريقة وتُوضع طبقة أخرى من المكرونة ثم طبقة من شرائح الكوسى وطبقة مكرونة وقليل من الجبن وطبقة من الجزر وطبقة أخيرة من شرائح المكرونة.
- تُغطى آخر طبقة من المكرونة بصلصة الباشميل تماماً، ثم توضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة إلى أن تصبح ذهبية اللون.
- تُترك اللازانيا لتبرد قليلاً ثم تُقطع إلى مربعات وعند التقديم يوضع قليل من الصلصة على الطبق وفوقها قطعة من اللازانيا.

عجة البقدونس



المقادير

3	بيض مخفوق
1/4	كوب حليب
1	ملعقة صغيرة زيت نباتي
1/4	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
2	كوب بقدونس مفروم
1/2	كوب كزبرة مفرومة
1/2	كوب بصل أخضر مفروم
1	فص ثوم مفروم
1/2	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1/4	ملعقة صغيرة شطة
	ملح وفلفل
1/4	كوب زيت نباتي

الطريقة

- يُضاف الحليب والزيت والدقيق والبيكنج بودر إلى البيض المخفوق ويمزج الخليط جيداً.
- يُخلط البقدونس المفروم والكزبرة المفرومة والبصل الأخضر.
- يُقلَّب الثوم المفروم مع الكمون والملح والفلفل والشطة ويضاف إلى خليط البيض.
- يُمزج خليط البقدونس جيداً مع باقي المحتويات حتى يتجانس المزيج.
- يُسخن الزيت في مقلاة قطرها حوالي 22 سنتيمتر.
- يُضاف الخليط إلى الزيت بانتباه بحيث يتكون القرص ويكون متساوياً.
- تُوضع المقلاة في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.

طاجن خضار بالشمر

المقادير

- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران
- 1/4 كوب ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل حجم متوسط مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كراوية صحيحة
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو جاف مطحون (بابريكا)
- 1 ملعقة صغيرة جنزبيل جاف مطحون
- 1 كوب ماء
- 2 شمر طازج
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 كوسى
- 1 طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب زيتون أسود منزوع البذر
- 1 ملعقة صغيرة صلصة هريسة (اختياري)

الطريقة

- يُضاف الزعفران إلى الماء ويترك جانباً ثم يضاف إليه عصير الليمون.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل والثوم مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً.
- يُضاف الكراوية والقرنفل والفلفل والجنزبيل المطحون. ويستمر في التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف خليط الزعفران والماء وعصير الليمون إلى المحتويات وتترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُنظف الشمر ويُستعمل الجزء الأسفل فقط ويقطع إلى 6 قطع.
- يُضاف الشمر والبقدونس لباقي المحتويات ويُغطى ويترك لمدة 15 دقيقة حتى يبدأ في النضج.
- تُقطع الكوسى طولياً ثم يُقطع كل نصف إلى ثلاث قطع متساوية طولياً وعرضياً.
- تُضاف الكوسى والطماطم وتُترك لمدة 10 دقائق أخرى.
- يُضاف الزيتون الأسود ويمزج مع باقي المحتويات وكذلك الهريسة.

قالب راقات الخضار

...يستخدم الخضار المتوفر خلال الموسم



المقادير

- 2 عود كُرَّات
- 2 فلفل أحمر
- 2 فلفل أخضر
- 4 باذنجان صغير
- 2 كوسى كبيرة
- 2 جزر كبير
- 3/4 كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُنزع رأس الكُرَّات ثم يقسم طولياً ويغسل جيداً.
- يُسلق الكُرَّات في ماء مغلي لمدة 5 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج حتى يحتفظ بلونه.
- يُدهن الفلفل الأخضر والأحمر بقليل من الزيت ثم يوضع على نار مباشرة إلى أن تحترق قشرته قليلاً، ثم يوضع في صاج في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة. ثم يوضع في كيس بلاستيك لبضع دقائق ليسهل تقشيره ويقطع طولياً لكي نتخلص من البذر.
- يُقطَّع الباذنجان والكوسى إلى شرائح طولية وتدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج في فرن درجة حرارته 350 درجة فهرنهيت حتى يصبح اللون ذهبياً ثم يُقلبا على الجانب الآخر.
- يُقشر الجزر ويقطع طولياً ويدهن بقليل من الزيت ويوضع في صاج بدرجة الحرارة نفسها ويقلَّب بعد 10 دقائق.
- يُبطن قالب طويل بورق بلاستيك ويترك بلاستيك إضافي عند الجوانب.

- يُرفع الكرَّات من الماء وينشف ويقطع إلى شرائح، ثم يُرص الكرَّات في القالب طولاً وعرضاً مع ترك المتبقي على جوانب القالب.
- يُتبل كل الخضار بالملح والفلفل.
- تُوضع شرائح الفلفل الأحمر بحيث تغطي أسفل القالب، ثم توضع شرائح الكوسى وتتبعها شرائح الباذنجان، ثم الجزر وتكرر نفس الطريقة إلى أن يمتلئ القالب.
- تُسحب شرائح الكرَّات المتبقية على أطراف القالب إلى الداخل حتى يشكل القالب ويليها ورق البلاستيك، مع الضغط عليها قليلاً. وتترك في الثلاجة لمدة يوم حتى تتماسك.
- يُقلب القالب ويقطع إلى شرائح يمكن تقديمها مع صلصة من الخل أو عصير الليمون مصحوباً بأوراق الخس.

– عند التقطيع يُراعى استخدام سكين حاد أو ذو أحرف.

حلقات البصل المقلي

المقادير

2	بصل متوسط
2	كوب حليب
1	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
	زيت للقلي

الطريقة

- يُقشر البصل ويُقطع إلى حلقات بسُمك 1 سنتيمتر ويُضغط عليها حتى تنفصل الدوائر.
- تُنقع حلقات البصل في الحليب وتترك على الأقل ثلاث ساعات.
- يُسخن الزيت لدرجة حرارة 375 درجة فهرنهيت.
- يُخلط الدقيق والملح.
- يُرفع البصل من الحليب ثم يوضع في الدقيق ويغطى تماماً.
- يُرفع البصل من الدقيق ويُنفض من الدقيق الزائد.
- تُحمَّر حلقات البصل في زيت ساخن حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم توضع على «قطعة قماش لامتصاص الزيت الزائد. ويفضل تقديمه ساخناً.

فول مدمس بالتقلية



المقادير

- 1 1/2 كوب فول مدمس
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 1 طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- ملح وفلفل
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1/4 كوب بصل أخضر مفروم

الطريقة

- عند استعمال فول جاف يُغسل ويُدمس في ماء على نار هادئة لحوالي 8 ساعات مع إضافة ماء كلما احتاج الأمر.
- عند استعمال الفول المعلب يُراعى شطفه بالماء جيداً.
- يُسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويُقلَّب حتى يميل لونه إلى الاصفرار قليلاً. يُضاف إليه الثوم ويقلَّب لمدة دقيقتين على نار متوسطة.
- يُضاف الفلفل والكرفس ويقلَّب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف الطماطم ويقلَّب المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الفول إلى الخليط وتخفف الحرارة ويترك حتى يبدأ بالغليان، ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون المطحون.
- عند التقديم يُزين الفول بالبقدونس والبصل المفروم.
- يُمكن استخدام خيار مخلل مقطع إلى قطع صغيرة مع مراعاة تقليل كمية الملح وكذلك يمكن إضافة الكزبرة الخضراء المفرومة.

طاجن الباذنجان

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

المقادير

2	باذنجان كبير
3/4	كوب زيت نباتي
2	بصل كبير مقطع قطعاً صغيرة
3	فص ثوم مفروم
5	بيض
4	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
1	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/4	ملعقة صغيرة زعفران تذاب في
1	ملعقة كبيرة ماء ساخن
1/2	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1	ملعقة كبيرة دقيق
	ملح وفلفل

الطريقة

- يُقشر الباذنجان ويُقطع حلقات ويُرش بالملح ويُترك حوالي ساعة.
- يُصفى الباذنجان ويُجفف بقطعة من القماش، ثم يُحمَّر في قليل من الزيت أو يُدهن بالزيت ويوضع في صاج (صينية) ويحمَّر في الفرن.
- يُرفع الباذنجان بعد التحمير ويوضع على قطع من القماش لامتصاص الزيت الزائد. ويُحافظ على الزيت المتبقي بالمقلاة.
- يُهرس الباذنجان جيداً بالشوكة.
- يُحمر البصل في المقلاة إلى أن يصبح لونه ذهبياً مائلاً للبني، ثم يضاف إليه الثوم ويقلَّب لمدة دقيقتين، ثم يضاف الباذنجان المهروس.
- يُخفق البيض جيداً ويضاف إليه البقدونس والزعفران وعصير الليمون ويمزج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج بودر وبكربونات الصودا، ثم يُضاف إليهم خليط البيض وخليط الباذنجان ويتبل بالملح والفلفل ويمزج جيداً حتى تتجانس المواد جميعاً.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويوضع فوق نار متوسطة حتى يسخن جيداً.
- يُصب المزيج فوق الزيت الساخن بحذر ويترك حتى يتماسك قوامه قليلاً.
- يُوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.

قالب الأرز والبسلة (البازلاء)



المقادير

- 3 كوب أرز
- 6 كوب ماء
- زعفران
- 4 ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 2 كوسى
- 2 جزر كبير
- 1 باذنجان
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب بسلة (بازلاء)
- 1/2 ملعقة صغيرة شطة

الطريقة

- يُسخن الماء ثم يضاف إليه الأرز ويحكم غطاء الوعاء على نار متوسطة إلى أن ينضج الأرز ثم يترك جانباً.
- يُقسم الأرز إلى نصفين متساوين.
- يُذاب الزعفران في قليل من الماء الساخن حتى يتلون الماء ويأخذ اللون البرتقالي.
- يُضاف مزيج الزعفران إلى نصف كمية الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلَب الأرز جيداً حتى يتلون ويتبل بالملح والفلفل.
- يُضاف الشبت المفروم إلى الكمية الباقية من الأرز مع 2 ملعقة من الجبن الرومي المبشور ويُقلَّب جيداً حتى يندمج تماماً ويُتبل بالملح والفلفل.

- في نفس الأثناء تُسلق الكوسى والجزر بعد تقشيره.

- تُقطَع كوسى واحدة و جزرة واحدة إلى شرائح طولية، ثم تُقطع الكوسى والجزر الباقية إلى حلقات صغيرة ويُتبلان بالملح والفلفل.

- يُقطع الباذنجان إلى حلقات رفيعة، ثم يدهن بزيت الزيتون ويوضع في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.

- إذا كانت البسلة (البازلاء) المستخدمة مجمدة توضع في ماء مغلي لبضع دقائق وتُتبل بالملح والفلفل والشطة.

- تُدهن صينية خاصة بعمل الكيك بالزيت، ثم تُرص شرائح الكوسى والجزر بالتتابع حتى تغطي القاع والجوانب ويُوضع الفائض منها على أطراف الصينية.

- يُوضع الأرز المخلوط بالشبت ويضغط جيداً.

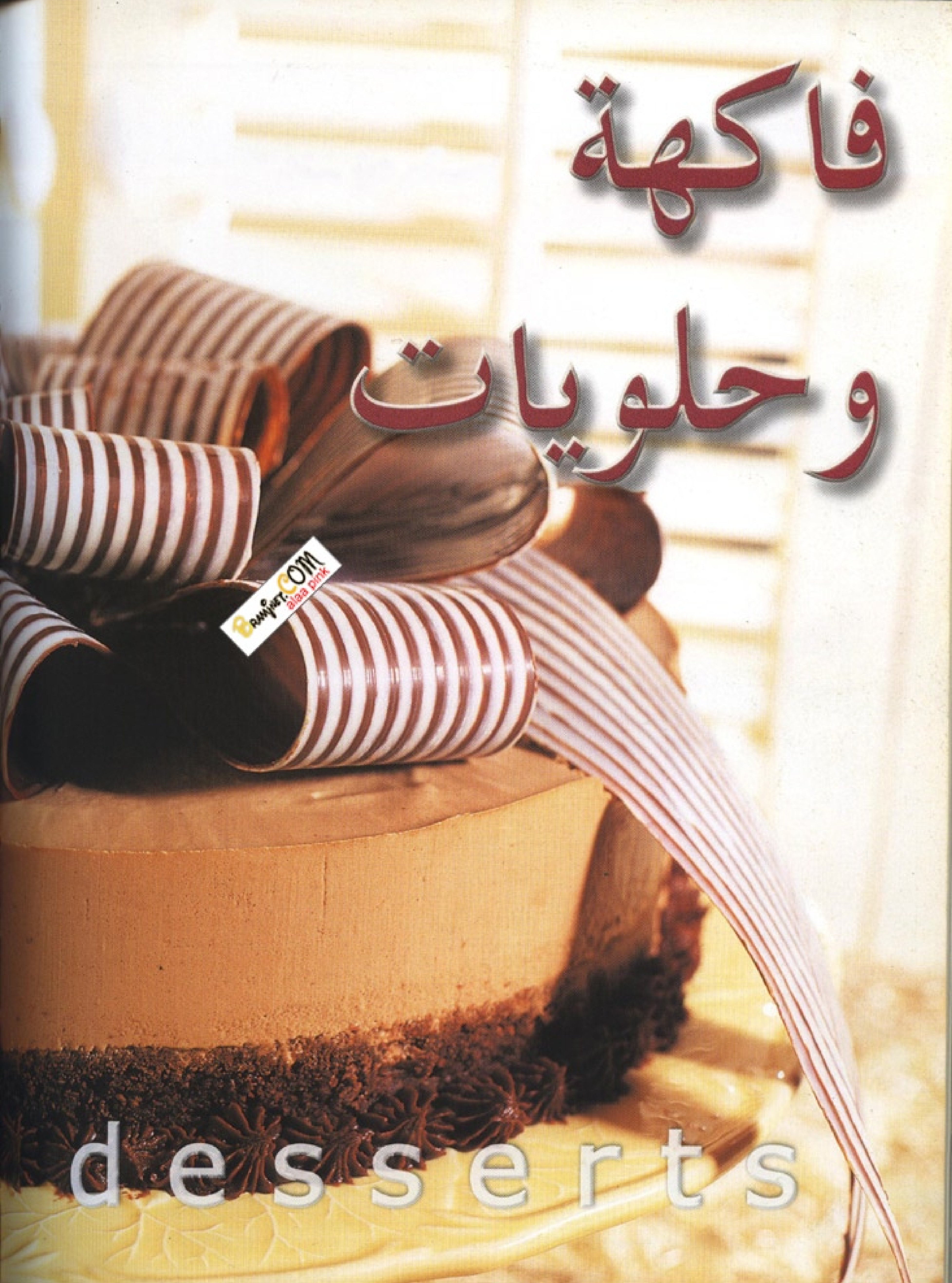
- تُوضع حلقات الكوسى والجزر بالتناوب لتغطي طبقة الأرز.

- يُوضع الأرز المخلوط بالزعفران ويُضغط عليه ليأخذ شكل الصينية.

- تُوضع البسلة، ثم حلقات الباذنجان لتغطية البسلة والطبقة الأخيرة من الأرز تماماً. ثم نقوم بوضع الشرائح الزائدة من الجزر والكوسى على سطح الأرز لكي يأخذ الأرز شكل القالب تماماً.

- تُغطّى الصينية بورق الألمنيوم وتوضع في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة.

- يُترك قالب الأرز قليلاً ليتماسك قبل تقطيعه.


فاكهة
وحلويات
desserts



بالهنا والشفا

fruits &

الحلويات

للمذاق الحلو الذي تعكسه الحلويات بمختلف أنواعها علي امتداد العالم تأثير خاص جداً علي الإنسان - علي سلوكياته ومزجياته ، فبطريقة تلقائية عندما يتناول الإنسان حفنة من حلويات عالية التركيز في السكر يشعر بحالة من السلام النفسي، وهذا بالضبط ما فسره العلم الحديث عندما اكتشف أن نهايات الأعصاب في الجهازالعصبي المركزي تتغذى فقط علي كل ما هو حلو - سكري عالي التركيز..

والأكثر من ذلك فإن هناك بعضاً من أنواع الاكتئاب يتم علاجه بتناول جرعات من الحلويات تحت الأشراف الطبي..وسجلات الشعوب المختلفة تعكس مدي ارتباطها بالحلويات التي ارتبطت بدورها بالمناسبات السعيدة كالأفراح وميلاد الأطفال وتوقيع المعاهدات بين الدول.

ورحلت الحلويات مع الإنسان خلال رحلته الحياتية بطرق تحضيرها المختلفة والمواد المستخدمة فيها، وكانت علاقته بكل ما هو (حلو) تقتصر ابتداء على الفواكه ثم تطور فن الطهي ليأخذ أبعاداً مختلفة لتحتل الحلويات في المطبخ العربي والعالمي ركناً أساسياً فيه.

وشهدت رحلة تحضير وتقديم الحلويات تطورات متباينة، فكانت الحلويات تعتمد على نسبة دسم عالي وكميات هائلة من السكر والبيض، ومازال ذلك متبعاً حالياً ولكن في حدود ضيقة فرضتها الثورة الغذائية الحديثة التي شهدها الغرب منذ عقد من الزمان والتي وضعت بدورها بدائل للدسم والسكر وأدخلت الفواكه بنسب كبيرة كبدائل قليلة المردود الحراري.

ويتصدر المطبخ الفرنسي دور الريادة في تقديم الحلويات الشهيرة العالمية يليه الإنجليزي ثم الألماني، أما المطبخ العربي فمازالت التقليدية في طريقة تحضير حلوياته المتميزة غالبة عليه - يقبل عليها الجميع بلا تردد.

وللحصول على أفضل النتائج في حالة عمل الحلويات يجب اتباع الوصفة، وهذه بعض الملاحظات التي يجب اتباعها عند عمل أطباق الحلوى المختلفة، فمثلاً صفار البيض يعمل على تماسك العجين بينما يساعد البياض على أن يكون العجين هشاً وخفيفاً . وإذا تطلبت الوصفة بيض ذات حجم كبير فيجب إستخدام الحجم الكبير أو عدد أكبر من الصغير، وللحصول علي كيك هوائي يجب أن نفصل صفار البيض عن البياض حتى وان لم تتطلب الوصفة ذلك، فبخفق بياض البيض بمفرده وعمله مارنج يساعد علي جعل الكيك هوائي، ويفضل أن تكون الزبدة طريةً وفي درجة حرارة الغرفة لتتجانس بسهولة مع باقي المكونات ويخفق السكر مع الزبدة حتى يصير مثل الكريمة قبل إضافة باقي المحتويات . والزبدة تضفي نعومة وملمسا ومذاق غني للحلويات وكذلك رائحة زكيه، ويراعى استخدام زبدة بدون ملح عند عمل الحلوى.

ويراعى دائما الأخذ في الاعتبار درجة حرارة الفرن التي يتم الخبز فيه وان تشعل النار وتصل إلى درجة الحرارة المطلوبة قبل وضع الصاج أو الصينية بها.

وإذا لم يرتفع الكيك ؟

فإما أن درجة حرارة الفرن ليست كما ورد بالوصفة أو أنه تم فتح باب الفرن أثناء الخبز أو أن الدقيق لم يعاير بدقة وهناك عدة أسباب منها عند وضع الدقيق في (الكوب) المعيار لا يجب الضغط عليه حتى لا نستخدم قدرا إضافيا من الدقيق قد يؤثر على نتيجة الوصفة .

وهذه بعض النقاط التي يجب مراعاتها عند عمل الكيك (الجاتو) :

– يجب خفق البيض مع السكر لمدة خمس دقائق على الأقل .

– عند إضافة الزبدة يمكن وضع قليل من الخليط جانباً وخفقه مع الزبدة ثم إضافته.

– تنخل المحتويات الجافة بعد أن تعاير حسب الوصفة وعند إضافتها لخليط البيض فتضاف برشها وليس دفعة واحدة.

– تدمج المحتويات الجافة جيدا مع السائل بالتقليب المستمر مع رفع الخليط وإنزاله مرات متكررة.

– تخبز المحتويات في فرن حسب الحرارة المطلوبة بالرف الأوسط من الفرن.

فطيرة الليمون

...يمكن أن تزين بقليل من سكر البودرة.

المقادير

للعجين:

- 3/4 كوب زبدة
- 1/4 كوب سكر
- 2 كوب دقيق
- ذرة ملح
- 1 بيضة
- 1 صفار بيض
- 1 بياض بيض

للحشو:

- 4 بيض مخفوق
- 3/4 كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة نشا
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 3 ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

للعجين:

- تُخفق الزبدة جيداً مع السكر حتى تصبح كالكريمة.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق إلى أن يندمج تماماً.
- تُخفق البيضة مع صفار البيض ثم تضاف إلى الخليط حتى نحصل على عجين متماسك.
- يُلف العجين ويحفظ بالثلاجة لمدة ساعة.
- يُمد العجين بِسُمك حوالي سنتيمتر واحد ويُوضع في قوالب صغيرة دائرية أو مستطيلة الشكل وتُبطن بورق الألمنيوم وقليل من الأرز أو البقول.
- تُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة. يُرفع ورق الألمنيوم والبقول من الفطيرة.
- يخُفق بياض البيض، وتدهن به الفطيرة وتعاد للفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق (البياض يعتبر طبقة عازلة ولامعة).

للحشو:

- يُخفق البيض جيداً.
- يُضاف السكر ويستمر في الخفق إلى أن يصير كالكريمة.
- يُذاب النشا في الماء وعصير الليمون ثم يضاف إلى الخليط ويستمر في الخفق حتى يتجانس.
- تُملأ الفطائر بالحشو وتخبز في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

فطيرة جوز الهند



المقادير

- 1/2 كوب زبدة
- 1 1/2 كوب سكر
- 3 بيض مخفوق
- 4 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 1/3 كوب جوز هند مبشور

الطريقة

للعجين:

- يتم اتباع مقادير وخطوات عمل عجين فطيرة الليمون.

للحشو:

- تُخفق الزبدة جيداً مع السكر إلى أن تُصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والليمون والفانيليا، ويُستمر في الخفق حتى تتجانس المحتويات ثم يضاف جوز الهند المبشور.
- تُملأ الفطائر بالخليط مع مراعاة وضع كل المحتويات بحيث تحتوي كل فطيرة على كمية متساوية من السائل وجوز الهند.
- تُغطى جوانب الفطيرة بورق من الألمنيوم وتُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 35 دقيقة.
- للتأكد من نضوج الفطيرة تُوضع حافة سكين حاد بداخل الفطيرة وعند إخراجها يجب أن لا يلتصق بها شئ من العجين. اذا كانت الفطائر صغيرة الحجم فيجب مراقبتها بعد مرور 25دقيقة.

فطيرة اللوز



المقادير

- 2 بيض
- سكر بوزن البيض
- دقيق لوز بوزن البيض
- زبدة ذائبة بنصف وزن البيض
- 1/2 كوب سكر بودرة



الطريقة

للعجين:

- يتم اتباع مقادير وخطوات عمل عجين فطيرة الليمون.

للحشو:

- يُخفق البيض والسكر في حمام ماء (فوق وعاء فيه ماء ساخن) إلى أن تصل درجة حرارته إلى 100 درجة فهرنهيت.
- يُبعد عن النار ويخفق بالعجانة الكهربائية ويُضاف إليه دقيق اللوز.
- تُضاف الزبدة تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُوضع الخليط في الثلاجة ليتماسك لمدة نصف ساعة.
- تُملأ الفطائر بالحشو وتُرش بكمية كبيرة من سكر البودرة.
- تُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 10 دقائق.

– إذا لم يتوفر دقيق اللوز يمكن استخدام اللوز الصحيح بإزالة القشر عنه بوضعه في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق ثم يضغط على القشرة ويحمص اللوز للتخلص من الماء ويفرم في خلاط كهربائي حتى يصبح ناعماً.

–لمعرفة وزن البيض يجب أن تتبع كل المقادير بالوزن وليس بالكمية فإذا كان وزن البيضتين 76 جرام فيجب استخدام الوزن نفسه لدقيق اللوز و38 جراماً للزبدة، يمكن وضع قليل من مربى البرتقال أو التوت فوق الفطيرة قبل وضع الحشو.

فطيرة المشمش بالكسترد



المقادير

للفطيرة:

- 2 كوب دقيق
- 3/4 كوب سكر
- قليل من الملح
- 10 ملعقة صغيرة زبدة باردة مقطعة قطعا صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة ماء مثلج
- 2 بيض

للكسترد:

- 3 صفار بيض
- 1/4 كوب سكر
- 1 كوب حليب
- 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- 10 حبة مشمش طازج أو معلب
- 1/2 كوب لوز مبشور

الطريقة

للفطيرة:

- تُوضع المواد الجافة في آلة العجين وتُخلط.
- يُضاف البيض وقطع الزبدة تدريجياً ثم الماء المثلج.
- يخلط على سرعة هادئة حتى تتكون كرة (ويُراعى عدم الخلط لمدة طويلة).
- يُلف العجين بورق بلاستيك ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة أو إلى أن يتماسك.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُبطن القالب بالعجين حتى يأخذ شكل القالب ويتم التخلص من العجين الزائد.
- يوضع ورق الألمنيوم فوق العجين مملوء بالبقول وتخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهيت لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- نتخلص من ورق الألمنيوم والبقول ثم تخبز الفطيرة لمدة 5 دقائق.

للكسترد:

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.
- يُضاف الحليب ويُقلب باستمرار لحوالي 20 دقيقة إلى أن يصبح الخليط غليظاً.
- تُضاف الفانليا ويوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.
- يُوضع الكسترد في الفطيرة ويساوى.
- يُقطع المشمش إلى نصفين وينزع النوى.
- تُرص حبات المشمش الجزء المقطوع إلى أسفل فوق الكسترد.
- ترش باللوز المبشور وتُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.



فطيرة الكريز (الكرز)

...تقدم الفطيرة دافئة مع صلصة العسل والقرفة.(نصف كوب عسل ونصف كوب زبادي وملعقة صغيرة قرفة مطحونة)

المقادير

- 4 كوب حليب
- 1/3 كوب سكر
- 3 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة كبيرة ملح
- 1/3 كوب دقيق ذرة
- 6 بيض مفصول الصفار عن البياض
- 8 كوب كريز (كرز) منزوع البذر ومقطع أنصافاً
- 2 ملعقة كبير سكر

الطريقة

- يُسخن الحليب حتى الغليان على نار متوسطة ثم يضاف ثلث كوب السكر والزبدة والملح ويقلب حتى تذوب المواد جيداً.
- تُخفف درجة الحرارة ويُضاف دقيق الذرة تدريجياً، ويقلب باستمرار حتى تتجانس المواد.
- يُقلب باستمرار على نار هادئة لمدة 5 دقائق على الأقل.
- يُبعد الخليط عن النار ثم يضاف صفار البيض واحدة تلو الأخرى وتخفق جيداً حتى تندمج المواد، ويُترك الخليط حتى يبرد.
- عندما يبرد الخليط تماماً يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي حتى يصبح جامداً ثم يؤخذ جزء من بياض البيض المخفوق ويضاف إلى خليط الحليب ويدمج به.
- يُضاف الخليط إلى المتبقي من بياض البيض المخفوق ويضاف الكريز (الكرز) المقطع وتقلَّب المحتويات جميعاً.
- يدهن قالب فرن بالزبدة ويرش بملعقتي السكر ثم يساوى الخليط في القالب.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة.



– يمكن استخدام العنب بدون البزر عوضاً عن الكريز.

فطائر حلوى بالجبن

...يمكن استخدام هذا العجين لعمل بسكوت بسيط أو حشوه بأي نوع من الكسترد أو الفاكهة.



المقادير

للفطيرة:

- 1 كوب زبدة طرية
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة فانليا
- 2 3/4 كوب دقيق

للحشو:

- 2 كوب جبن كريمة بدون ملح
- 1 كوب سكر
- 4 بيض
- 1 كوب زبادي أو sour cream
- 1 ملعقة صغيرة فانليا

الطريقة

للفطيرة:

- يخفق السكر مع الزبدة.
- تُضاف البيضة وتقلب ثم تضاف الفانليا.
- يضاف الدقيق كله مرة واحدة وتعجن باليد إلى أن تتجانس كل المواد.
- يوضع العجين في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ثم يقطع إلى دوائر حسب حجم الأواني المستخدمة بحيث يكون سُمكها حوالي 1/2 سنتيمتر ثم يوضع في القوالب مع قليل من الضغط عليه ليأخذ شكل القالب.
- يُوضع ورق زبدة أو ألمنيوم فوق العجين ثم قليل من البقول أو الحبوب ويُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة ثم يرفع الورق والحبوب ويعاد خبزه لمدة 10 دقائق أخرى.

للحشو:

- يُخفق الجبن مع السكر حتى يندمج تماماً ويصير أملس.
- يُضاف البيض ويخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الزبادي والفانليا ويُخفق حتى تندمج كل المواد.
- يُوضع الحشو بملعقة داخل الفطائر المعدة أو يُسكب إذا كانت فطيرة كبيرة.
- تُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة ساعة، ثم تترك بالفرن مع ترك الباب مفتوحاً قليلاً لنصف ساعة أخرى.

– عند عمل كيك الجبن بالشكولاته يضاف نصف كوب من الكاكاو عوضاً عن 3/4 كوب من الدقيق، وكذلك 2 ملعقة كبيرة من الكاكاو إلى الحشو.

فطائر التوت

المقادير

للفطيرة:

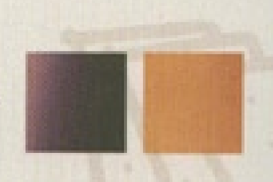
- 1 كوب دقيق
- 1/4 كوب سكر
- ذرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1/8 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/2 كوب لوز مبشور
- 1/2 كوب زبدة مثلجة مقطعة قطعاً صغيرة
- 2 صفار بيض
- 2 ملعقة صغيرة ماء مثلج عند الحاجة

للحشو:

- 1/2 كوب مربى توت أو فراولة
- 1/4 كوب صلصة تفاح (أو تفاحة مسلوقة ومهروسة)

الطريقة

- تخلط كل مكونات الفطيرة عدا الزبدة والبيض.
- تُخفق الزبدة ويُضاف إليها البيض ثم تُضاف المكونات الجافة تدريجياً حتى تتجانس المواد تماماً.
- يُلف العجين ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يمدد العجين فوق سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ثم يُقطع إلى دوائر صغيرة ويوضع في قوالب، ويوضع فوقه ورق الألمونيوم أو ورق زبدة وقليل من البقول أو الحبوب.
- يخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهيت لمدة 10 دقائق ثم ينزع الورق والبقول، ثم يخبز لمدة 5 دقائق أخرى.
- تُخلط مكونات الحشو جيداً ثم تُملأ قوالب الفطائر ويمكن وضع شرائط من العجين المتبقي فوق الحشو.
- تُخبز في فرن حرارته 425 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة أو حسب حجم الفطائر.



–الصورة: بسكوت أوراق البرتقال وفطائر حلوى بالجبن وفطائر حلوى بالشكولاتة وفطائر التوت.

بسكوت أوراق البرتقال







المقادير

- 1/2 1 كوب لوز مبشور ناعم
- 1 كوب سكر بودرة
- 1/3 كوب سكر
- 1/4 كوب دقيق
- 1 كوب عصير برتقال طازج
- بشر نصف برتقالة
- 1/3 كوب زبدة لينة

الطريقة

- يُخلط اللوز والسكر والدقيق جيداً.
- يُضاف عصير وبشر البرتقال.
- تُخلط الزبدة مع باقي الخليط ، ويترك العجين لمدة ساعتين في الثلاجة.
- يُسخن الفرن لدرجة حرارة 400 درجة فهرنهيت، ثم يُفرش ورق زبدة في صاج (صينية).
- يُوضع العجين في الصاج بعد أن يُشكل بالملعقة على هيئة دوائر صغيرة مع ترك مسافة بينها.
- يُخبز في الفرن لمدة ثلاث دقائق، ثم يعدل البسكوت على هيئة دائرة وذلك بدفع الأطراف إلى الداخل.
- يُعاد للفرن حتى يكتمل الخبز وعادة تكون 5 دقائق كاملة من بدء خبزه.
- يُرفع البسكويت بعد خبزه مباشرة، ثم يوضع على النشابة (المرقاق) حتى يأخذ شكل القوس.
- يُترك البسكوت ليبرد تماماً.

بسكوت البندق (بسكاتي)



المقادير

- 1 3/4 كوب بندق
- 2 2/3 كوب دقيق
- 1 كوب بودرة كاكاو
- 1 1/2 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 1/2 ملعقة كبيرة بن مطحون
- 2 كوب سكر
- 5 بيض
- 1 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2/3 كوب شكولاته

الطريقة

- يُحمص البندق في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 7 دقائق
- يُقشر البندق ويُترك ليبرد..
- يُخلط الدقيق وبودرة الكاكاو والبكربونات والملح والبن.
- يُخفق البيض مع السكر جيداً، ثم تضاف الفانيليا.
- يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويُقلب جيداً حتى يتجانس العجين.
- تضاف الشكولاته والبندق إلى الخليط..
- يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يُشكل كل جزء على شكل اسطوانة طويلة.
- يُوضع العجين بشكل متباعد في صاج (صينية) مدهون.
- يُخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة 30 – 35 دقيقة
- يُقطع البسكويت ويُرص في الصاج مرة أخرى..
- يُخبز في فرن حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 15 –20 دقيقة حتى يجف.
- يُترك ليبرد قبل التقديم..

بسكوت اللوز (بسكاتي)



المقادير

- 1 1/3 كوب لوز صحيح
- 2 3/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بكينج بودر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة ينسون صحيح
- 1 2/3 كوب سكر
- 3 بيض
- 3 صفار بيض
- 1 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- بشر ليمونه وبرتقالة

الطريقة

- يُحمص اللوز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة10 – 15 دقيقة.
- يُخلط الدقيق والبكينج بودر والملح والينسون.
- يُخفق البيض وصفار البيض مع السكر جيداً، ثم تضاف الفانليا وبشر الليمون والبرتقال.
- يضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويقلب جيداً حتى يتجانس العجين.
- يُضاف اللوز إلى العجين.
- يُوضع العجين على السطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقسم إلى ثلاث أجزاء متساوية.
- يُشكل كل جزء على شكل اسطوانة طويلة.
- يُوضع العجين بشكل متباعد في صاج (صينية) مدهون.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة.
- يترك البسكوت ليبرد حوالي 10 دقائق، وتخفف درجة حرارة الفرن إلى 300 درجة فهرنهيت.
- يُقطع البسكويت ويرص في الصاج مرة أخرى.
- يخبز في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 10 – 15 دقيقة حتى يجف.
- يُترك ليبرد قبل التقديم.

بسكوت الينسون

المقادير

5	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1/2	ملعقة صغيرة ملح
10	بيض
2	كوب سكر
1	كوب زيت
1	كوب سمن أو زبدة
1	ملعقة صغيرة فانليا
3	ملعقة كبيرة يانسون صحيح محمص
1/2	كوب عين جمل (جوز) مفروم (اختياري)

الطريقة

- يُخلط الدقيق والبيكنج بودر والملح.
- يُخفق البيض جيداً ثم يضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس وتضاف الفانليا.
- يُضاف الزيت والسمن مع الاستمرار في الخفق ثم يضاف اليانسون.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض بالتدريج وتُضاف المكسرات في حالة استعمالها ويقلب العجين حتى يتجانس.
- تُدهن الصينية بالزيت جيداً ويُصب الخليط ويساوى السطح.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج.
- يُقلَّب ويُقطع على شكل أصابع، ثم يعاد مرة أخرى للفرن ويُحمص.



-هذا النوع من البسكويت يأتي في الدرجة الثانية من حيث الكمية التي قمت بأكلها بعد الكشري، فهذا النوع بالذات تتقنه زوجتي جيدا فبالتالي كان من الأكلات الأساسية إلي في آخر عشرين عاما، وقمت بإضافة بعض المنكهات مع استخدام نفس الطريقة كالكاكاو والبندق واللوز في الوصفات السابقة

بسكوت السكر

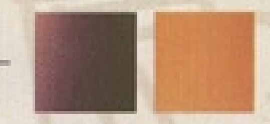
...يمكن استخدام هذا العجين ليكون قالب كالفطيرة ويملئ بالكسترد ويمكن كذلك وضعها اسفل كيك الجبن ويمكن لفه بإحكام ويحفظ في الفريزر لمدة شهرين.

المقادير

- 1 كوب زبدة لينة
- 7 ملعقة كبيرة سكر
- 1 بيضة
- 1 ملعقة صغيرة فانليا
- 1 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 2 1/2 كوب دقيق

الطريقة

- تُخفق الزبدة في وعاء بملعقة من الخشب ويضاف إليها السكر وتُخفق باستمرار لتصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف البيض ويُخفق جيداً حتى تندمج المواد.
- تُضاف الفانليا وبشر الليمون وتقلب مع باقي المحتويات.
- يُضاف الدقيق ويخلط حتى تندمج المكونات جميعها.
- يُقسم العجين إلى قسمين أو ثلاثة ويلف في ورق من البلاستيك ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح بسُمك حوالي 1 سنتمتر ثم يقطع بقاطعة البسكويت للأشكال المرغوب فيها ويرص في صاج (صينية).
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.



– في الصورة قِطع البسكوت وقد ملئت بالمربى قبل لصقها.

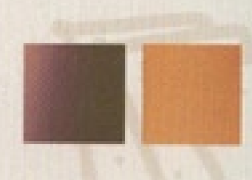
بسكوت الكاكاو

المقادير

- 1 كوب بندق محمص ومطحون
- 1 1/4 كوب دقيق
- 1 1/2 كوب سكر بودرة
- 1/2 كوب بودرة كاكاو
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 3/4 كوب سكر
- 1 كوب زبدة
- 1 ملعقة صغيرة فانليا

الطريقة

- يخلط البندق المطحون والدقيق وسكر البودرة والكاكاو والملح جيداً.
- تُخفق الزبدة والسكر جيداً حتى تصير كالكريمة، ثم تضاف الفانليا.
- يُضاف خليط البندق المطحون إلى خليط الزبدة ويقلب بخفة حتى تتجانس المواد.
- يُلف العجين بالبلاستيك ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك.
- يُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم البندق ويرص في صاج (صينية).
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.
- يُترك البسكوت ليبرد ويُزين بشكولاته بيضاء ذائبة، أو يُمد معجون اللوز (مارزابان) حتى يصير رقيقاً، ثم يُقطع إلى شرائح صغيرة يُزين بها البسكوت.



– في الصورة بسكوت السكر وبسكوت الكاكاو وبسكوت اللوز وبسكوت بياض البيض.

بسكوت باللوز (فرويند)

المقادير

- 1 كوب زبدة
- 7 بياض بيض
- 1 كوب سكر
- 1/2 كوب دقيق لوز
- 1/2 كوب دقيق

الطريقة

- تُوضع الزبدة في وعاء على نار هادئة حتى يصبح لونها بني فاتح.
- تُترك حتى تبرد تماماً.
- يُخفق بياض البيض قليلاً، ثم يُضاف السكر تدريجياً.
- يُخلط الدقيق ويُضاف إلى خليط بياض البيض ويُقلب بخفة.
- تُضاف الزبدة إلى الخليط وتُقلب حتى تتجانس المواد.
- يُغطى الخليط ويوضع في الثلاجة حتى يتماسك.
- يُصب العجين في قوالب صغيرة مدهونة بالدهن.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 5 إلى 7 دقائق.

بسكوت بياض البيض بالمربى

المقادير

- 1 كوب دقيق لوز (أو لوز مطحون ناعم)
- 1 ملعقة كبيرة سكر بني
- 1/2 كوب سكر بودرة
- 3 بياض بيض
- 1/3 كوب سكر بودرة
- 2 نقطة لون أحمر (اختياري)
- 1/4 ملعقة صغيرة فانليا
- مربى توت أو شكولاته ذائبة للتزيين

الطريقة

- يُخلط دقيق اللوز والسكر البني و1/2 كوب سكر بودرة وتُترك جانباً.
- يخفق بياض البيض مع إضافة ثلث كوب سكر البودرة تدريجياً ثم اللون الأحمر والفانليا حتى يصير صلباً.
- يقلب خليط المواد الجافة مع بياض البيض المخفوق بخفة حتى تتجانس كل المحتويات.
- تُوضع ورقة زبدة في صاج ثم يوضع الخليط في كيس حلواني ويشكل على هيئة كُرات صغيرة.
- يخبز في فرن حرارته 400 درجة فهرنهيت لمدة 3 دقائق ثم تخفف الحرارة إلى 325 درجة فهرنهيت ويترك لمدة 6 دقائق أخرى.
- يُوضع قليل جداً من الماء أسفل ورقة الزبدة ويحرك الصاج حتى ينتشر الماء أسفل البسكوت.
- يُرفع البسكوت وهو ساخن ويمكن لصقه بعضاً ببعض في هذه المرحلة أو يمكن دهنه بقليل من مربى التوت أو الشكولاته الذائبة قبل اللصق.

– في حال عدم توفر السكر البني يُمكن إضافة ملعقة عسل أسود إلى كوب سكر



عيش السرايا

المقادير

- 5 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء
- 2 كوب شربات (قطر)
- 1 عيش إفرنجي (خبز) كبير
- 1 كوب فستق مفروم
- 1 كوب قشدة (قشطه)
- 2 ملعقة كبيرة مربى زهر الليمون
- قليل من ماء ورد أو زهر

الطريقة

- يُوضع السكر والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويتغير لونه إلى البني الفاتح ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُضاف الشربات (القطر) إلى الكراميل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُزال القشرة الصلبة من الخبز ويقطع إلى شرائح (ويفضل استعمال خبز بايت).
- يُقطع الخبز ويُرص في صينية ويُجفف في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 10 دقائق.
- يُرص الخبز في طبق ويُسقى بالشراب.
- يُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 20 دقيقة.
- يُوضع قليل من القشدة بعد التأكد من أنه قد برد تماماً، ثم يُوضع طبقة أخرى من الخبز.
- يُوضع قليل من القشدة للتزيين، ثم قليل من مربى زهر الليمون ويرش بماء الورد أو الزهر.



كنافة بالكسترد والفاكهة

...من أطباق الحلوى التي يمكن أن يطلق عليها السهل الممتنع فيمكن الاستعاضة عن الفراولة (الفريز) بأي فاكهة توجد لدينا كما يمكن استخدام كريمة مخفوقة أو بودنغ عوضا عن الكسترد، ويمكن تحضير أقراص الكنافة مسبقا وحفظها لمدة طويلة إلى حين استخدامها.



المقادير

للكسترد:

- 2/3 كوب حليب
- 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- 2 صفار بيض
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 1/4 كوب كريمة لباني

للكنافة:

- 1/2 كيلو كنافة
- 1/2 كوب زبدة لينة
- 1/2 كوب سكر
- 1 1/2 كوب كسترد
- 1/4 كوب مربى
- فاكهة طازجة (فراولة ، وكيوي)
- نعناع للتزين

الطريقة

لعمل الكسترد:

- يُسخن الحليب في وعاء على نار متوسطة وتُضاف الفانليا.
- يُرفع بعيداً عن النار.
- يُخفق صفار البيض والسكر والدقيق جيداً.
- يُضاف قليل من الحليب الساخن إلى خليط البيض ويخفق جيداً.
- يُضاف خليط البيض إلى المتبقي من الحليب ويُخفق باستمرار على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.

- يُرفع عن النار، ويُصب في وعاء بارد ويُغطى فوراً بورق البلاستيك ليلامس سطح الكسترد حتى لا تتكون قشرة.
- يُترك الكسترد ليبرد تماماً حوالي ساعة أو أكثر.
- قبل الاستعمال يُخفق الكسترد جيداً حتى يصير ناعم.
- وتُضاف الكريمة إلى الكسترد وتُخفق جيداً.
- يُحفظ الكسترد في الثلاجة لحين استخدامه.

لعمل الكنافة:

- تُذاب الزبدة في وعاء على نار متوسطة، وتُخلط نصف كمية الزبدة المذابة مع الكنافة والسكر وتمزج جيداً.
- يُوضع قليل من الزبدة المذابة على نار متوسطة في مقلاة ثم نشكل دائرة قطرها حوالي 10 سنتمتر من الكنافة ونتأكد من أن تكون متماسكة بسُمك 1/2 سنتمتر.
- عندما يميل اللون إلى الذهبي تُقلب وتُحمَّر من الناحية الأخرى.
- تُكرر نفس الطريقة بعمل دائرة أخرى قطرها 7 سنتمترات وثالثة قطرها 4 سنتمترات.
- تُوضع الدائرة الكبيرة ثم يوضع نصف ملعقة صغيرة من المربى في منتصف دائرة الكنافة وتُغطى بملعقة كبيرة ونصف من الكسترد البارد عند التقديم.
- تُقطع الفراولة لحلقات ثم ترص جنباً إلى جنب بحيث يتوسطها الكسترد.
- تُوضع الدائرة الثانية المتوسطة لتغطي الكسترد وجزء من الفراولة.
- يُوضع ربع ملعقة صغيرة من المربى في منتصف الدائرة الثانية من الكنافة وتُغطى بملعقة صغيرة من الكسترد.
- تُقشر فاكهة الكيوي وتُقطع من النصف طولياً ويُقسم كل نصف إلى أربعة أقسام طولياً.
- تُوضع 4 قطع من الكيوي حول الكسترد.
- تُوضع القطعة الأخيرة من الكنافة المحمرة فوق الكسترد وتُزين بالنعناع الطازج.

بسبوسة بالبندق



المقادير

للشربات (القطر):

- 2 كوب سكر
- 1 كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 عود قرفة
- 2 قرنفل صحيح

للبسبوسة:

- 3 كوب دقيق سميد
- 1/2 1 كوب سكر
- 2 ملعقة صغيرة باكنيج بودر
- 4 ملعقة كبيرة سمن أو زبدة لينة
- 1/2 1 كوب زبادي
- 1/2 كوب جوز هند (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة طحينة
- 1/2 كوب بندق مفروم (اختياري)
- 1/2 كوب لوز مفروم (اختياري)

الطريقة

للشربات (القطر):

- يُوضع الماء والسكر في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- تُضاف باقي المواد (قد يضاف ماء الورد أو الفانليا إلى الشراب حسب الرغبة)، ويقشط الريم (الزبد) من على السطح كلما ظهر.



رافيولي بالفواكه وصلصة المانجو

المقادير

- 1/2 كوب فراولة مقطع قطعاً صغيرة
- 1/2 كوب كيوي مقطع قطعاً صغيرة
- 3 ملعقة كبيرة شربات (قطر)
- 24 ورقة (المستخدمة في عمل السمبوسك أو EGG-ROLLS)
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة سكر بودرة

لصلصة المانجو:

- 1/2 كوب جوز الهند مبشور
- 1/2 كوب شربات (قطر)
- 2 كوب مانجو مقشرة ومقطعة
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُخلط الفراولة والكيوي مع الشربات (القطر).
- تُوضع ورقة وتملئ بنصف ملعقة صغيرة من الفراولة والكيوي.
- تُبلل أطرافها بقليل من الماء وتُغطى بورقة أخرى ويضغط على الأطراف حتى يلتصقا ببعضهما وتُقطع بقطاعة بسكوت ذات أشكال مختلفة.
- يُسخن قليل من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمر الرافيولي لمدة 5 دقائق على كل جانب.
- تُرفع الرافيولي وتُوضع فوق قطعة قماش ليتشرب الزيت الزائد وعند التقديم تُرش بقليل من سكر البودرة.
- تقدم مع صلصة المانجو.

لعمل صلصة المانجو:

- يُوضع جوز الهند المبشور مع الشربات (القطر) على نار متوسطة لمدة عشر دقائق ثم يُصفى ويُترك حتى يبرد.
- تُخفق المانجو في خلاط كهربائي ويُضاف الشربات وعصير الليمون.

يُغطى الخليط ويُترك ليبرد في الثلاجة.

لعمل الكوب:

- يُوضع راق من الورقة في كوب معدني ويُضغط عليه ليأخذ شكل الكوب بوضع كوب آخر به.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة ثلاث دقائق، ثم يُترك ليبرد ويُملئ الكوب بصلصة المانجو عند التقديم.

-بنفس الورقة التي لها عدة استخدامات مُلئت بالكيوي والفراولة، وصنع منها هذا الكوب الذي ملئ بصلصة المانجو، وهذه الورقة أسمك قليلا عن الورقة التي تصنع منها البقلاوة.



القطايف

سميت بالقطايف لتشابه ملمسها مع ملمس قماش القطيفة (المخمل)، وتعتبر من أشهر أطباق الحلوى المقدمة في شهر رمضان في بعض البلدان. وهي تشبه البغرير المغربي الذي يقدم كنوع من الخبز مع عسل النحل. وتقدم القطايف في أفريقيا مع الخضار واللحوم. أما في سوريا ولبنان فتؤكل مع القشدة والجبن والمكسرات بدون تحمير كما يحدث في مصر.

المقادير

للعجين:

- 3/4 كوب سكر
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 1/4 كوب دقيق
- 1 كوب ماء

الطريقة

- يُذاب السكر مع الحليب وتضاف إليه الخميرة، ويُترك لمدة 5 دقائق على الأقل حتى تتفاعل الخميرة.
- يُخلط البيكنج باودر مع الدقيق ثم يُضاف إليه خليط الخميرة.
- يُضاف الماء وتُقلَّب كل المحتويات جيداً حتى تندمج، تغطى وتترك لمدة ساعة حتى تختمر.
- تُسخن المقلاة جيداً (ويفضل أن تكون من الحديد السميك القعر لتتحمل الحرارة العالية) ويُصب مقدار ملعقة كبيرة من المزيج وتُكرر الطريقة نفسها على أن تُحمَّر القطايف من جهة واحدة فقط.
- عند وضع الخليط في المقلاة تظهر فقاقيع داخل القرص وهذا دليل على نجاح عملية التخمر، ويجب المحافظة على درجة الحرارة بحيث لا تطهى سريعاً من أسفل وتبقى سائلة من أعلى، أو تكون الحرارة منخفضة بحيث يتسع القرص ولا يتم طهيه.

قطايف بالمكسرات

المقادير

24	قرص قطايف
1	كوب بندق مجروش
1	كوب لوز مجروش
1/2	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة ماء زهر أو ماء ورد
	زيت للقلي
1 1/2	كوب شربات (قطر)

الطريقة

- يُخلط البندق واللوز مع السكر جيداً ويُضاف إليه ماء الزهر أو الورد وملعقة من الشربات حتى يتماسك قليلاً.
- تُوضع ملعقة كبيرة من خليط الحشو في وسط القطايف بحيث يكون الجزء المطهو من أسفل ثم يُقفل القرص على شكل نصف دائرة وتُبلل الأطراف بالماء مع الضغط عليها جيداً والتأكد من عدم وجود أي حشو ظاهر.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُقلى القطايف حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع من الزيت.
- تُغمس القطايف المحمرة في الشربات (القطر) ثم تُرفع وتُوضع في مصفاة للتخلص من أي شربات (قطر) زائد.
- تُرص في طبق التقديم. يمكن دهن القطايف بالسمن ورصها في صاج (صينية) وخبزها في الفرن حتى تحمر، عوضاً عن تحميرها في الزيت ثم تُسقى بالشراب الدافئ.

قطايف بالقشطة (قشدة)

المقادير

24	قرص قطايف
1 1/2	كوب قشطه (قشدة)
1/2	كوب فستق مبشور

الطريقة

- تُقفل أقراص القطايف إلى ثلثين بحيث تكون على شكل قمع.
- تُملأ القطايف بملعقة من القشدة وتُرش بقليل من الفستق المبشور.
- تُزين بالمربى (مربى زهر الليمون) وتُقدم مع الشربات.

لقمة القاضي (عوامات)



المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 1/2 كوب ماء دافئ أو أكثر لو احتاج الأمر
- 3 1/2 كوب دقيق
- ذرة ملح
- 1 كوب سكر بودرة للتزيين
- زيت للقلي
- شربات (قطر)

الطريقة

- تُقلب الخميرة والسكر في قليل من الماء وتترك حتى تتفاعل.
- يُخلط الملح والدقيق وتُضاف الخميرة والماء وتُعجن جيداً باليد حتى تتجانس المكونات ويتكون عجين لين.
- يُوضع الخليط في مكان دافئ حتى يختمر ويُغطى ويُترك لمدة ساعة.
- يوضع قليل من العجين في قبضة اليد مع الضغط الخفيف وتؤخذ كُرات العجين بملعقة صغيرة مبللة بالماء وتُحمَّر في الزيت الساخن، وتُقلَّب حتى تصير ذهبية اللون.
- تُرفع الكرات من الزيت وتُوضع في الشربات لبضع دقائق ثم تُنشل وتُصفى قليلاً من الشربات الزائد.
- يمكن أن تُزين بالسكر البودرة عوضاً عن الشربات.
- تقدم مع صلصة المانجو والشكولاتة الذائبة والكيوي المخفوق.

كيك التمر (مقلوبة)

يمكن الاستعاضة باستخدام فاكهة أخرى مثل البرقوق

المقادير

6	ملعقة كبيرة زبدة
1	كوب سكر بني
1	ملعقة كبيرة عسل نحل
2	كوب تمر منزوع النواة
1 1/2	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة بيكنج باودر
1/2	ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
	ملح
1 1/4	كوب سكر
2	بيض
1/2	ملعقة صغيرة فانليا
1/2	كوب حليب

الطريقة

- تُوضع الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويُضاف السكر البني والعسل، ويُقلب الخليط حتى تتجانس المواد.
- في صينية مدهونة الأطراف بقليل من الدهن يسكب خليط الزبدة المذابة مع السكر والعسل.
- يُقطع التمر إلى أنصاف طولية ويُرص جنباً إلى جنب حتى يشكل دوائر متداخلة في الصينية بحيث تكون القشرة الخارجية هي الملامسة لخليط الزبدة والسكر.
- يُخلط الدقيق والبيكنج باودر والقرفة والملح جيداً (المواد الجافة).
- يُخفق البيض والسكر جيداً حتى يصبح لون البيض أصفر باهت.
- تُضاف الفانليا والحليب إلى خليط البيض والسكر وتُخفق جيداً (المواد السائلة).
- تُخلط المواد الجافة مع المواد السائلة وتُدمج جيداً.
- يُصب خليط الكيك فوق التمر.
- يُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة ساعة.
- تقلب الصينية في طبق التقديم لنحصل على كيك مُغطى من أعلى بقطع التمر.





كيك العسل الأسود

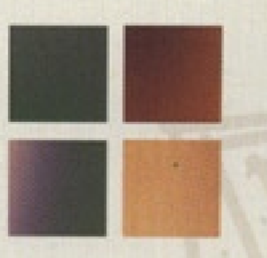
...ترددت كثيرا في تسمية هذا الطبق لأنه يذكرني بطبق (السخينة) التي كنا نتناولها في الشتاء، وكانت تصنع من الخبز المحمر والمضاف عليه العسل الأسود.

المقادير

- 1/2 كوب دقيق قمح
- 1/2 كوب دقيق سميد
- 1/2 كوب دقيق ذرة
- 1 ملعقة صغيرة بكربونات صودا
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب لبن رايب
- 1/2 كوب عسل أسود

الطريقة

- يُخلط الدقيق والملح وبكربونات الصودا.
- يُضاف اللبن الرايب ويُقلَّب جيداً ثم يضاف العسل الأسود حتى تتجانس المواد.
- يُوضع الخليط في صينية (أو قوالب صغيرة) وتغطى بإحكام بورق البلاستيك ثم تُطهى على البخار على نار متوسطة.
- يُراعى عدم ملء صينية الكيك بالخليط، لأن الكمية تتضاعف عند الطهي.
- تُزين بصلصة الشكولاته أو الكريمة أو بقليل من العسل الأسود.



-عند معايرة مقدار العسل الأسود يدهن كوب المعيار بقليل جداً من الزيت، وهذا يساعد على عدم التصاق العسل بالإناء.

-في حالة عدم توفر اللبن الرايب يمكن مزج نصف كوب حليب مع نصف كوب زبادي.

كيك الشوكولاتة



المقادير

للكيك:

- 1/2 كوب زبدة
- 1/2 كوب سكر
- 5 صفار بيض
- 1/2 كوب شكولاته ذائبة
- 1/3 كوب نشا
- 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 5 بياض بيض

للكريمة:

- 2 كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة كاكاو
- 5 صفار بيض
- 1 كوب سكر
- 5 وراقات جيلاتين (ملعقتين كبيرتين جيلاتين بودرة)
- 2 كوب كريم لباني مخفوق

للجناش:

- 1 كوب كريم لباني
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كوب شكولاته مبشورة

للفيونكة:

- 1 كوب شكولاته بيضاء
- 1 كوب شكولاته غامقة

الطريقة

لعمل الكيك:

- تُخفق الزبدة جيداً ويُضاف السكر ويستمر في الخفق حتى تصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف صفار البيض إلى الخليط تدريجياً ونستمر في الخفق.

- تُضاف الشكولاته الذائبة مع مراعاة أن تكون دافئة وتُخلط حتى تتجانس مع باقي المواد.
- يُخلط النشا والدقيق والبيكنج بودر ثم يُضاف تدريجياً إلى الخليط ويُترك جانباً.
- يُخفق بياض البيض إلى أن يصبح صلباً.
- يُضاف قليل من بياض البيض المخفوق إلى خليط الشكولاته ثم يُقلب حتى يتجانس.
- يُضاف خليط الشكولاته وبياض البيض إلى المتبقي من بياض البيض المخفوق ويُقلب بخفة حتى تتجانس المواد جيداً.
- يُوضع الخليط في صينية مدهونة بقليل من الزبدة ومرشوشة بقليل من الدقيق وتخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة نصف ساعة.

لعمل الكريمة:

- يُخلط الكاكاو والحليب جيدا ثم يُغلى على نار متوسطة.
- يُضرب صفار البيض مع السكر حتى يصبح لونه أصفراً باهتاً.
- تُذاب ورقات الجيلاتين في الماء تماماً ثم يضاف إلى الحليب.
- بعد أن يبرد خليط الكاكاو والحليب نسبياً نقوم بتقليبه من حين لآخر وعندما يبرد تماماً يدمج مع الكريمة المخفوقة.
- يُوضع في الثلاجة ويُقلَّب من حين لآخر حتى يقترب من الصلابة.
- نأتي بحلقه معدنية قطرها مثل قطر الكيك وبارتفاع 4 سنتيمترات. نصب فيها الخليط ونضعه في الثلاجة لثلاث ساعات على الأقل حتى يتماسك.
- يمكن استخدامه بمفرده مثل البودنج أوالجيلي.

لعمل الجناش:

- تُغلى الكريمة اللباني في وعاء ويضاف إليها السكر ويُذاب جيداً.
- تُوضع الشكولاته المبشورة في وعاء، ثم تمزج مع الكريمة وتُقلب حتى تسيح.
- تُترك جانباً (يمكننا استخدامها كالصلصة وهي دافئة أو كحشو للكيك وهي باردة متماسكة).
- يُوضع قليل منها في كيس حلواني ثم يُضغط ويُزين الكيك من أعلى ومن الجوانب.

لعمل الفيونكة:

- تُوضع الشكولاته بعد بشرها وتقطيعها قطعا صغيرة في حمام مائي.
- عندما تصل الحرارة إلى 40 درجة مئوية يُقسم الخليط إلى قسمين (ثلث وثلثين).
- يُترك الثلث في الوعاء ويوضع الثلثين على سطح أملس يفضل أن يكون رخاماً، تُمد على الرخام وتُجمع عدة مرات حتى تصبح شبه صلبة وعندئذ تضاف إلى الثلث الآخر وتُدمج جيداً.
- تُكرر نفس الخطوات مع الشكولاته البيضاء.
- نأتي بشرائط من البلاستيك المقوى الذي يمكن التحكم فيه عرضه 4 سنتيمترات وطوله 40 سنتيمتر أما عددها فحسب حجم الفيونكة المراد عملها.
- يُوضع قليل من الشكولاته البيضاء فوق الشريط البلاستيك ونمرر عليها مشطا فيصبح لدينا خطوطاً من الشكولاته البيضاء بينها خطوط أخرى فارغة.
- تُترك لمدة دقيقة حتى تبدأ في التماسك، ثم يسكب فوقها قليل من الشكولاته الغامقة لتملأ الخطوط الفارغة بين خطوط الشكولاته البيضاء.
- تُقص الشرائط لأحجام مناسبة ونلصق كل طرف مع الآخر، وتُترك جانباً حتى تتجمد.
- يُقشر البلاستيك بحذر ثم تشكل الفيونكة بلصق مكوناتها بقليل من الشكولاته الذائبة.

غريبة بجوز الهند



المقادير

3	بيض
1/2	كوب سكر
1/2	كوب زيت نباتي
1 1/4	كوب دقيق سميد ناعم
1	ملعقة صغيرة باكينج باودر
1	كوب جوز هند مبشور
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
1/2	كوب سكر بودرة
1	ملعقة دهن

الطريقة

- يُخفق البيض جيداً، ثم يُضاف السكر ويستمر في الخفق.
- يُضاف الزيت والفانيليا ويستمر في الخفق.
- يُخلط دقيق السميد الباكينج بودر وجوز الهند المبشور في وعاء آخر.
- يُضاف خليط دقيق السميد تدريجياً إلى خليط البيض حتى تصبح عجينه متماسكة لينة.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة يضغط عليها قليلاً بإصبع الإبهام.
- تُغمس الأقراص في ماء الورد من جهتها العليا ثم تُغمس من الناحية نفسها في السكر البودرة حتى يلتصق بها كمية كبيرة من السكر تغطيها تماما وتُرص في صاج (صينية) مدهون بقليل من الدهن.
- تُخبز الغريبة في فرن درجة حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.

-يستحسن استخدام دقيق السميد الناعم ويجب أن تخبز في الرف الأوسط من الفرن وترش بسكر البودرة قبل التقديم.

صمصة بالمكسرات

...هي حلوى جزائرية تحضر باستخدام عجين الورقة (Egg Rolls).

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

المقادير

- 24 ورقة مستطيلة حوالي 5 سنتمتر في 7 سنتمتر
- 2 كوب لوز
- 1 كوب سكر بودرة
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 2 ملعقة كبيرة زبدة ذائبة
- 1 1/2 كوب شربات (قطر)
- زيت للقلي

الطريقة

- يُوضع اللوز في ماء مغلي لمدة 3 دقائق ثم يرفع ويوضع في ماء مثلج لمدة دقيقتين.
- يُقشر اللوز بالضغط على القشرة الخارجية.
- يُوضع اللوز في فرن متوسط الحرارة لمدة 10 دقائق.
- يُبشر اللوز أو يُفرم أو يُدق ليصبح ناعماً.
- يُخلط اللوز مع السكر وماء الورد جيداً.
- تُمد كل الرقاقة وتدهن بالزبدة ويوضع ملعقة كبيرة من الحشو في الوسط.
- يُوضع الحشو بحيث يُترك حوالي 1/2 1 سنتمتر من كل جانب ثم تُطوى الجوانب وتلف الورقة لتصبح على شكل أسطوانة (أو إصبع) مغلقة بإحكام من كل الجهات.
- تُقلى الأصابع المحشية في زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبياً.
- تُوضع الصمصة المقلية في الشربات (القطر) ثم تُرفع وتُصفى وتُرص في طبق التقديم.

-يمكن استخدام أنواع أخرى من المكسرات للحشو مثل الفول السوداني أو الفستق أو عين الجمل (الجوز) أو خليط منهم.

كيك القهوة

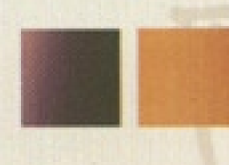
المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زبدة لينة
- 3/4 كوب سكر
- 4 بيضات
- 3/4 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/3 كوب لوز مبشور
- 1/3 كوب بن مطحون
- كريمة لباني للتزين
- قرفة مطحونة للتزين

(يمكن استعمال الكاكاو كبديل للبن)

الطريقة

- تُخفق الزبدة مع السكر جيداً حتى تصير هشة كالكريمة.
- يُضاف البيض ويُستمر في الخفق.
- يُخلط الدقيق والملح والبيكنج بودر واللوز والبن جيداً.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة ويقلب بخفة.
- يُمكن استخدام فنجان كبير أو أحجام صغيرة تصلح للفرن أو قالب كيك.
- يُدهن القالب بقليل من الزيت ويصب العجين إلى ثلثي القالب.
- يخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 45 دقيقة.
- يُزين الكيك بالكريمة ويُرش بالقرفة المطحونة وقليل من البن المحمص.



-يمكن إضافة قهوة مركزة إلى القطر (الشربات)، ويضاف إلى الكيك عند التقديم.

شوكولاتة دافئة

المقادير

للشوكولاتة:

- 3/4 كوب زبدة
- 1/2 كوب سكر
- 3 بيض
- 1/2 كوب شكولاته ذائبة
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج باودر

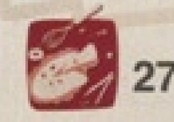
لأيس كريم جوز الهند:

- 2 كوب حليب
- 8 ملعقة كبيرة جوز الهند مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة حبهان مطحون
- 8 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

لعمل الشوكولاتة:

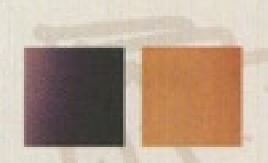
- يُراعى أن تكون الزبدة في درجة حرارة الغرفة وتكون لينة.
- تُخفق الزبدة والسكر حتى تصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف البيض ويُخفق باستمرار إلى أن يصبح هوائياً بعض الشيء.
- تُضاف الشكولاته الذائبة وتُقلب بخفة بباقي المحتويات.



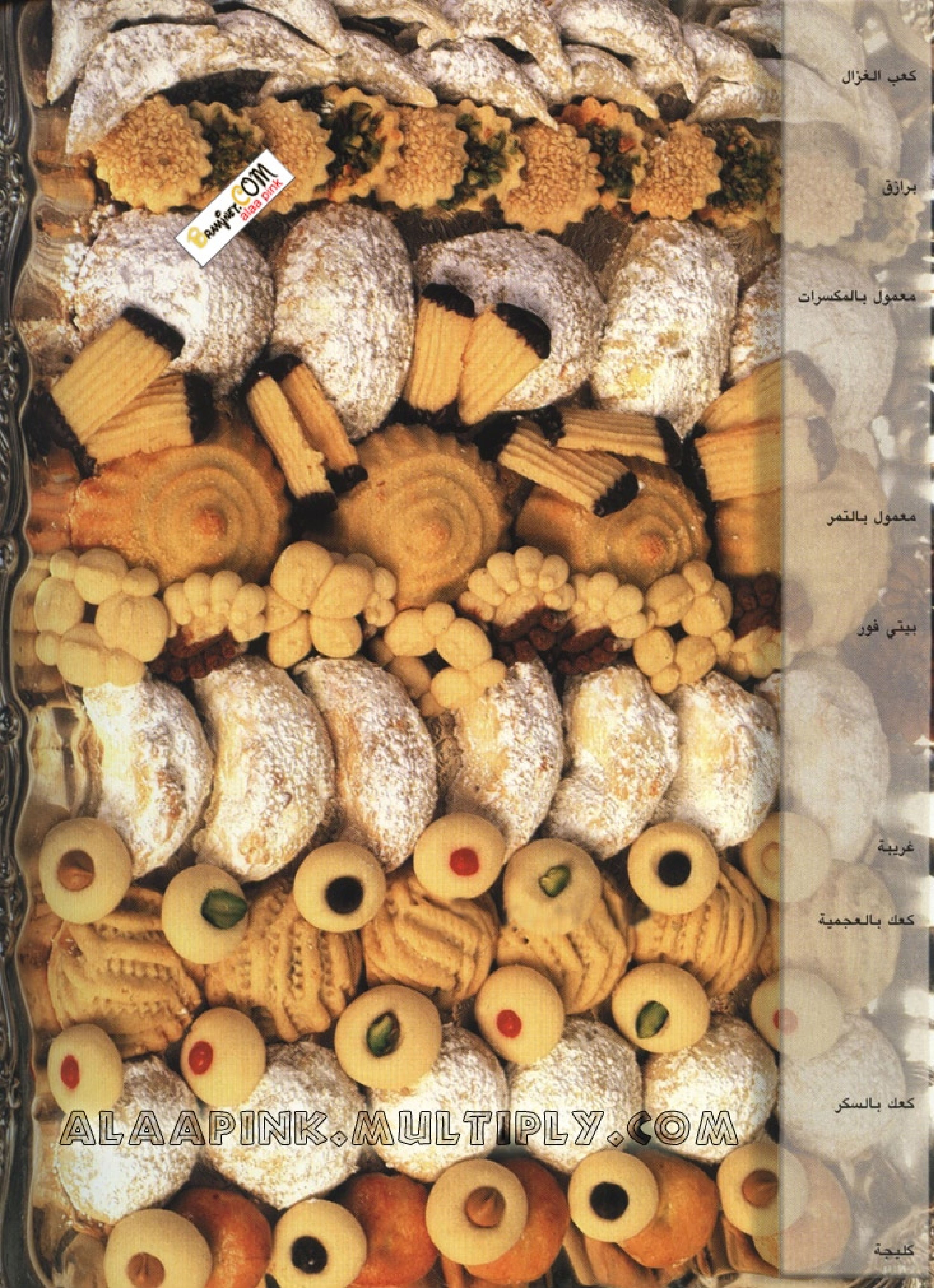
- يُخلط الدقيق والكاكاو والبيكنج باودر جيداً.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط الشكولاته وتُخلط المواد برفق.
- يُغطى صاج (صينية) بورق الزبدة، باستخدام قطاعه بسكويت مفتوحة الجانبين تُملأ بالخليط وتُوضع بالفريزر على الأقل لمدة 8 ساعات أو حتى يتجمد الخليط تماماً.
- تُوضع الشكولاته المجمدة مباشرة من الفريزر في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت، وتخبز لمدة 5 دقائق حتى تظهر علامة النضوج على الجوانب.
- تُترك لتبرد قليلاً، وتُقدم دافئة.

لعمل الأيس كريم:

- يُذاب السكر في الحليب.
- يُغلى الحليب مع 4 ملاعق من جوز الهند والحبهان، ثم يُصفى.
- يُترك جانباً حتى يبرد، ثم يُوضع في ماكينة الآيس كريم ويُضاف إليه المتبقي من جوز الهند.
- تُترك لمدة كافية طبقاً للتعليمات الخاصة باستخدام الماكينة حتى يجمد.



-عند التقديم يسخن نصف كوب من السكر حتى يصبح كراميل، ثم يضاف 4 ملاعق زبدة لعمل الصلصة.
-يوضع الأيس كريم والشكولاته وقليل من صلصة الكراميل وتزين بقشر البرتقال.



كعب الغزال
برازق
معمول بالمكسرات
معمول بالتمر
بيتي فور
غريبة
كعك بالعجمية
كعك بالسكر
كليجة

معمول بالتمر والمكسرات

المقادير

لحشو التمر:

- 2 كوب تمر مفروم
- 2 ملعقة كبير سمسم
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة أو حبهان (هال)

لحشو المكسرات:

- 2 كوب عين جمل (جوز) مفروم أو فستق مفروم
- 3/4 كوب سكر
- 1/4 كوب ماء ورد أو ماء زهر

للمعمول:

- 1/4 كوب حليب
- 2 كوب زبدة
- 2 كوب دقيق سميد
- 1 كوب دقيق
- 1/4 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- سكر بودرة

الطريقة

لحشو التمر:

- يُعجن التمر جيداً بالسمسم والزيت والقرفة أو الحبهان.
- يُشكل الحشو على شكل كرات صغيرة في حجم البندق.

لحشو المكسرات:

- تُخلط عين الجمل المفروم أو الفستق المفروم بالسكر وماء الورد أو الزهر.

للمعمول:

- يُوضع الحليب مع الزبدة على نار متوسطة حتى يغلي.
- يُخلط الدقيق ودقيق السميد والسكر.
- يُصب خليط الزبدة والحليب مباشرة على الدقيق ويقلَّب بملعقة خشبية، ويُترك الخليط ليبرد قليلاً.
- يُرش العجين بماء الزهر ويفرك بأطراف الأصابع.
- يُغطى ويترك لمدة 8 ساعات على الأقل (يُفضل تحضير العجين قبل يوم من الخبز).
- يُعجن العجين حتى يصير ناعماً ومتماسكاً، ويُشكل على شكل كرات في حجم عين الجمل.
- يُضغط على كرات العجين حتى تأخذ شكل أكواب صغيرة (مجوفة) تُحشى بحشو التمر أو بملعقة صغيرة من حشو المكسرات وتغلق بإحكام (يمكن استعمال القوالب الخاصة بالمعمول) وترص في صاج.
- يُسخن الفرن لدرجة حرارة 350 درجة فهرنهيت حوالي 10 دقائق قبل الخبز.
- يخبز المعمول في الرف الأوسط من الفرن لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يتغير اللون قليلاً إلى الذهبي.
- يُترك ليبرد ويزين المعمول المحشي بالمكسرات بسكر البودرة.

كعك بالعجمية

المقادير

لحشو العجمية:

- 3 ملعقة كبيرة سمن
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 ملعقة صغيرة سمسم
- 1 كوب عسل نحل
- 1 ملعقة ماء ورد

للكعك:

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 كوب ماء دافئ
- 2 كوب سمن
- 5 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة رائحة كعك (أو محلب وينسون وشمر مطحون)
- 1 ملعقة كبيرة سمسم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 1/2 كوب ماء دافئ للعجن

الطريقة

لعمل الحشو:

- يُحمر الدقيق والسمسم في السمن على نار متوسطة حتى يميل لونه للاصفرار.
- يُضاف العسل ويُقلَّب باستمرار حتى يبدأ الخليط في الغليان ويغلظ قوامه.
- يُرفع عن النار ويُضاف ماء الورد ويُترك ليبرد.
- يشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم البندق للحشو.

لعمل الكعك:

- تُخلط الخميرة والسكر والماء الدافئ جيداً وتُترك حتى تتفاعل.
- يُسخن السمن جيداً حتى يقدح.
- يُنخل الدقيق والملح ورائحة الكعك، وينثر السمسم فوق خليط الدقيق.
- يُصب السمن الساخن فوق الدقيق بحذر، ويقلب بملعقة خشب حتى يبرد الخليط قليلاً، ثم يُفرك باليد جيداً حوالي 20 دقيقة.
- يُضاف خليط الخميرة إلى الدقيق و يُدعك باليد مع إضافة الماء تدريجياً، ويُستمر في الدَّعك حتى يتكون عجين متماسك وناعم.
- يُغطى العجين ويترك ليختمر في مكان دافئ.
- يُقطع العجين على شكل كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز) مع الدعك جيداً.
- تجوف كل كرة على شكل كوب صغير وتُحشى بالعجمية وتُقفل جيداً على شكل كرة، ثم يُضغط عليها بخفة لتشكل دائرة صغيرة وتزين بالمنقاش.
- تُرص الوحدات في صاج، وتُغطى وتُترك لتختمر مرة أخرى حتى يتضاعف حجم الكرات.
- تُخبز في الرف الأوسط من فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 25– 30 دقيقة، أو حتى يصير لونها ذهبياً.
- تُترك لتبرد تماماً وتُرش بالسكر البودرة.

غريبة

المقادير

1	كوب زبدة لينة
1/2	كوب سكر بودرة
2	كوب دقيق
1/8	ملعقة صغيرة بكربونات صودا
1/2	ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانليا

(بندق-فستق-قرنفل-لوز)
للتزيين

الطريقة

- تُخفق الزبدة جيداً حتى تصير كالقشدة ويبيض لونها.
- يُضاف السكر البودرة ويستمر في الخفق.
- يُخلط الدقيق وبكربونات الصودا وماء الورد أو الفانليا.
- يضاف الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة حتى يتكون عجين لين وناعم.
- تُشكل على هيئة كرات صغيرة وترص في صينية على مسافات متباعدة حتى لا تلتصق عند الخبز.
- تُوضع المكسرات في وسط كل كرة بالضغط الخفيف عليها.
- تُخبز في فرن هادئ درجة حرارته 300 درجة فهرنهيت لمدة 15 – 20 دقيقة، ويجب عدم تغير لونها.
- تُترك لتبرد تماما، ثم ترص في طبق التقديم.

بتي فور

...يمكن أن يشكل العجين بواسطة كيس حلواني.

المقادير

1	كوب زبدة لينة
3/4	كوب سكر
1/2	ملعقة صغيرة فانليا
1	بيضة
2 1/2	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة بيكينج باودر
1	ملعقة صغيرة كاكاو لتلوين العجين

الطريقة

- تُخفق الزبدة جيداً حتى يبيض لونها، ثم يضاف السكر والبيضة والفانليا ويخفق الخليط جيداً.
- يُخلط الدقيق والبيكنج باودر، ثم يضاف تدريجياً إلى خليط الزبدة حتى تتجانس جميع المواد وتُشكل على هيئة كرة وتُترك لترتاح قليلاً في الثلاجة.
- يُقسم العجين إلى جزئين، يُعجن جزء ببودرة الكاكاو ويُترك الآخر كما هو.
- يُمد كل جزء من العجين على شكل اسطوانة.
- تُلصق كل اسطوانة بالأخرى بالضغط الخفيف، وتُقطع إلى قطع صغيرة.
- تُرص في صاج مدهون وتخبز في فرن حرارته 325 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.

كعب الغزال

..كعك مغربي.

المقادير

للحشو:

- 1 كوب لوز مفروم ناعم
- 1/2 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- 1 ملعقة صغيرة زبدة

للعجين:

- 1 1/4 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- 1 كوب ماء للعجين
- سكر بودرة للتزين

الطريقة

لعمل الحشو:

- يُخلط اللوز والسكر والقرفة المطحونة ثم يُضاف ماء الزهر والزبدة ويُعجن باليد.
- يُشكل الحشو على هيئة أصابع صغيرة.

لعمل العجين:

- يُنخل الدقيق والملح.
- تُضاف الزبدة وماء الزهر وتفرك المواد باليد.
- يُضاف الماء تدريجياً وتعجن حتى يصير عجيناً ناعماً مطاطياً.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصبح رقيقاً جداً.
- يُقطع العجين إلى دوائر قطرها حوالي 6 سنتيمترات.
- يُوضع الحشو في وسط الدائرة ثم تقفل الدائرة بالضغط عليها.
- يُضغط جيداً على العجين حتى يأخذ شكل الحشو وتقفل من الجانبين والأطراف.
- يُشكل العجين مع الحشو على هيئة هلال بحيث يكون سميكاً في الوسط ومنتهياً بطرفين حادين.
- يُرص في صاج (صينية) مدهوناً بقليل جداً من الدهن ويُخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15-20 دقيقة.
- يُترك كعب الغزال حتى يبرد تماماً، ويزين بسكر البودرة.

الكعك البسيط

...يمكن استعمال المكسرات المفرومة عوضاً عن الملبن.

المقادير

- 1 كوب سمن
- 1/2 كوب حليب دافئ
- 2 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة سمسم
- 1/2 ملعقة صغيرة رائحة كعك أو ماء ورد
- قليل من الملح
- 1/4 كيلو ملبن
- سكر بودرة للتزيين

الطريقة

- يُخفق السمن مع الحليب حتى يتجانس الخليط جيداً.
- يُنخل الدقيق والبيكنج باودر ورائحة الكعك، ثم يُضاف السمسم.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط السمن والحليب ويُعجن جيداً حتى يصير عجيناً أملساً ناعماً.
- يُقسم العجين إلى كرات صغيرة في حجم عين الجمل.
- تُجوف الكرات على شكل كوب صغير وتحشى بالملبن.
- تُقفل الكرات جيداً حتى يختفي الحشو تماماً، ويُضغط عليها قليلاً، ثم تجمل بالنقش عليها بالمنقاش.
- ترص في صاج (صينية) وتخبز في فرن متوسط الحرارة 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تصير ذهبية اللون.
- يُترك الكعك ليبرد تماماً.
- يُرش بالسكر البودرة ويُرص في طبق التقديم.

كليجة (كليشة)

... نوع كعك من العراق والكويت.

المقادير

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة سكر
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- 1 ملعقة صغيرة حبهان مطحون – ينسون مطحون – حبة البركة
- 1/2 كوب زيت
- 1/4 كوب سمن

الطريقة

- تُخلط الخميرة والسكر في قليل من الماء الدافئ وتُترك لتتفاعل.
- يُنخل الدقيق والملح والبيكنج باودر ثم يُضاف الحبهان والينسون وحبة البركة.
- تُضاف الخميرة لخليط الدقيق ثم يُضاف الزيت والسمن تدريجياً.
- يُعجن الخليط جيداً، حتى يصير ليناً ناعماً متماسكاً.
- يُقطع العجين إلى كرات صغيرة (ويمكن استعمال حشو التمر كما في المعمول).
- تُرص الوحدات في صاج وتُغطى وتترك حتى تختمر.
- تخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 25 دقيقة.
- تترك الكليجة حتى تبرد تماماً.

برازق



المقادير

- 1 كوب زبدة
- 1/2 كوب سكر
- 1 بيض
- 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- 3 1/2 كوب دقيق
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- 1/2 كوب حليب
- 3 ملعقة كبيرة فستق مجروش
- 3 ملعقة كبيرة سمسم
- 1 بياض بيض

الطريقة

- تُخفق الزبدة جيداً ثم يُضاف السكر وتخلط المواد حتى تصبح هشة كالكريمة.
- يُضاف البيض والفانليا مع الاستمرار في الخفق حتى يندمج الخليط.
- يُخلط الدقيق والبيكنج باودر والملح.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبدة.
- يُضاف الحليب إلى الخليط وتُخفق المكونات حتى يتشكل عجين متماسك.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويقطع بالقطاعة إلى دوائر صغيرة.
- يُقسم الفستق المجروش (حوالي 1/4 ملعقة صغيرة) في صاج على مسافات متباعدة.
- تُوضع الدوائر فوق الفستق المجروش ويضغط عليها قليلاً حتى يلتصق بها الفستق من أسفل.
- يُخفق بياض البيض وتدهن به البرازق من أعلى وترش بالسمسم.
- تُخبز البرازق في فرن حرارته 350 درجة فهرنهيت لمدة 15 دقيقة.

-يستحسن أن يوضع الصاج في الرف الأوسط حتى لا تحرق البرازق من اسفل.

-يجب استخدام فستق غير مملح وان يكون السمسم المستخدم غير محمص.

سوفليه الموز

... يفضل أن يقدم السوفليه فور الانتهاء من الخبز.



المقادير

- 2 كوب حليب
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 6 ملعقة كبيرة دقيق
- 6 بيض
- 2 موز ناضج
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

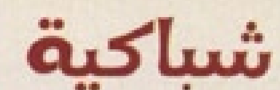
- يُسخن الحليب في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان، ويرفع بعيداً عن
- النار.
- يُخلط السكر والدقيق.

يفصل صفار البيض عن

- البياض.

يُخفق صفار البيض إلى أن يصبح لونه أصفر باهتاً ثم يُخلط مع السكر والدقيق.

- يُضاف إلى الخليط قليل من الحليب الساخن ويُدمج ثم يُضاف الخليط إلى باقي الحليب مع الاستمرار في التقليب.
- يُستمر في الخفق على نار متوسطة حتى يصبح الخليط سميكاً.
- يُترك جانباً حتى يبرد.
- يتم هرس الموز حتى يصبح أملساً ويُضاف إلى الخليط ويُحرك جيداً.
- يُخفق بياض البيض إلى أن يصبح جامداً.
- تُدهن 6 قوالب بقليل من الزبدة وتُرش بالسكر حتى يتماسك السكر بالزبدة.
- يُضاف بياض البيض المخفوق إلى باقي المحتويات بخفة حتى نحافظ على أكبر كمية هواء ممكنة، ثم يُقسم الخليط على القوالب ويوضع في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لحوالي 15 دقيقة.



شباكية

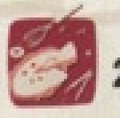
... الشباكية هي حلوى مغربية يطلق عليها اسم المخرقة في بعض الأماكن. هذه الحلوى تختلف عن المشبك.

المقادير

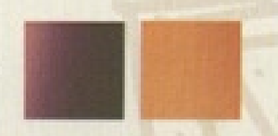
- 1/2 كوب زبدة لينة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 4 1/2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 كوب ماء دافئ
- قليل من الزعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 1 بيضة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة ماء زهر
- 1 ملعقة كبيرة خل
- زيت للقلي
- سمسم للتزيين
- قطر (شربات)

الطريقة

- يُوضع كمية قليلة من الماء في كوب وتُذاب الخميرة وقليل من السكر فيه وتترك جانباً لتتفاعل.
- يُضاف الزعفران إلى قليل من الماء الدافئ ويُترك جانباً حتى يتغير لون الماء ويتشبع بنكهة الزعفران.



- تُخفق الزبدة جيداً ويُضاف السكر مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق والملح ويُضاف تدريجياً وتُخلط المواد جيدا حتى تتجانس.
- يُضاف خليط الخميرة والزعفران والبيض.
- يُضاف ماء الزهر والخل إلى الكمية المتبقية من الماء ثم يضاف خليط الدقيق ويعجن حتى يتكون عجين لين، يُغطى العجين ويترك جانباً في مكان دافئ حتى يختمر لمدة نصف ساعة.
- يُمد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يصير رقيقاً، ثم يُقطع إلى مربعات.
- تُشق في كل مربع خمس فتحات في وسطه بطرف سكين حاد.
- تُمرر سبابة اليد اليسرى بين الفتحات بحيث توضع في فتحة وتُترك الأخرى، وتُكرر الطريقة نفسها بالسبابة اليمنى.
- تسحب كل سبابة العجين للخارج ليصير على شكل شبكة.
- تُقلى الشباكية في زيت ساخن إلى أن يحمر لونها من كل الجهات.
- تُرفع من الزيت وتُوضع في القطر (الشربات) ثم تُرفع وتُصفى قليلاً من الشراب الزائد.
- تُزين الشباكية بالسمسم.



-يراعى أن يكون القطر (الشربات) كثيفاً.

بودنج البليلة

البليلة من أنواع البقول التي يعود استخدامها لآلاف السنين في المطبخ المصري، وتعتبر من أهم الأطباق المقدمة لوجبة الإفطار، والبودنج هنا يشبه الأرز بالحليب، وطريقة تقديمه أقرب إلى المطبخ التركي.



المقادير

- 1 كوب بليلة
- 2 كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب حليب
- 3/4 كوب سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة فانليا
- 1/2 كوب عين جمل (جوز) مجروش
- 1/2 كوب زبيب
- 1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

الطريقة

- تُغسل البليلة وتُوضع في وعاء ويُضاف إليها الماء والملح على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- تُخفض الحرارة إلى هادئة وتُترك لمدة ساعة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).
- يُوضع وعاء البليلة في وعاء به ماء ساخن (لعمل حمام ساخن).
- يُضاف السكر والحليب ويُقلَّبان جيداً وتُترك لتنضج في الحمام الساخن على نار هادئة لمدة ساعتين.
- يُضاف الزبيب قبل رفعها عن النار بعشر دقائق.
- تُوضع البليلة في أطباق التقديم وتُزين بعين الجمل (الجوز) والقرفة المطحونة.
- يُمكن أن تقدم دافئة أو باردة ويمكن عملها وحفظها بالثلاجة لحين تقديمها ويمكن أن تُقدم كوجبة صباحية.

-يمكن تحضير هذا البودينج في وقت اقل بوضعه على نار هادئة مباشرة ويقلب باستمرار حتى ينضج.

أصابع الست

... يمكن إضافة قليل من بودرة الكاكاو للعجين للحصول على نكهة ولون

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

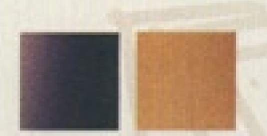
مشروبات

المقادير

4	بيض
1/2	كوب سكر
1	ملعقة صغيرة فانليا
2	ملعقة صغيرة عصير ليمون
3/4	كوب دقيق
2	ملعقة صغيرة سكر بودرة

الطريقة

- يُفصل صفار البيض عن البياض.
- يُخفق صفار البيض مع السكر جيداً.
- تُضاف الفانليا إلى الخليط، ثم يُضاف عصير الليمون وتخفق المواد جميعاً.
- يُضاف الدقيق تدريجياً ويُخفق حتى يتجانس الخليط، ويترك جانباً.
- يُخفق بياض البيض إلى أن يبدأ في التماسك ثم يضاف السكر البودرة تدريجياً أثناء الخفق حتى يصير الخليط صلبا (مارينج).
- يُضاف قليل من خليط صفار البيض والدقيق إلى بياض البيض مع التقليب حتى يتجانس الخليط (مع مراعاة الخلط بخفة).
- تُضاف الكمية المتبقية من بياض البيض المخفوق إلى الخليط وتمزج المواد جيداً.
- يُوضع قليل من الخليط في كيس حلواني.
- يُوضع ورق زبدة في صاج (صينية)، ثم يُشكل العجين على شكل أصابع حوالي 6 سنتمتر.
- تُخبز في فرن حرارته 375 درجة فهرنهيت لمدة 10 إلى 12 دقيقة.



-سُميت بهذا الإسم كناية عن نعومتها. ويمكن دهنها بالمربى أو الشكولاتة ولصقها.

كرات الشوكولاتة (ترافيل)

...هذه الكرات معروفة باسم الترافل وهذا الاسم مأخوذ عن نبات يوجـ
بالطبقات الأولى من الأرض ولونه أسود غامق وذات قشرة مثل القطيـ
والتي تشبه إلى حد ما الكرات المغطاة ببودرة الكاكاو.



المقادير

- 3/4 كوب كريمة لباني
- 2 كوب شكولاته غامقة مقطعة
- 1 1/2 كوب سكر بودرة

للتزيين:

- سكر بودرة
- بودرة كاكاو

الطريقة

- تُوضع الكريمة في وعاء سميك القعر على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- تُقطع الشكولاته إلى قطع صغيرة أو تبشر بالمبشرة مع مراعاة عد مسكها باليد مدة طويلة حتى لا تذوب.
- تُقلب الشكولاته في الكريمة جيداً حتى تندمج تماماً وترفع عن النار
- يُضاف سكر البودرة ويقلب باستمرار إلى أن تندمج المحتويات جيدً وتترك حتى تبرد.
- تُشكل الشكولاته الشبه صلبة بملعقة دائرية إلى كرات في حجم البندق

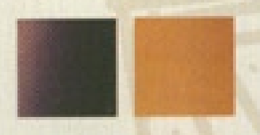
وتوضع جانباً حتى تصبح جامدة.

- يُمكن تزيين هذه الكرات بوضعها في السكر البودرة أو بودرة الكاكاو وذلك بوضع قليل من السكر أو بودرة الكاكاو في كيس محكم وتوضع الكرات داخله ويغلق جيداً ثم يحرك حتى تغطى الكرات تماماً.

- إذا كانت الرغبة في تغليف الكرات بالشكولاته المذابة، توضع الكرات في الثلاجة لمدة نصف ساعة على الأقل حتى تتماسك.

- توضع قطع من الشكولاته الغامقة أو البيضاء في وعاء في حمام من الماء حتى تذوب تماماً ثم ترفع عن النار. عند استخدام الشكولاته الغامقة للتزين، تغمس الكرات في الشكولاته الذائبة وترفع بسرعة وتوضع على ورق زبدة حتى تبرد وتتماسك.

- يُملأ قُمع التزيين بملعقتين كبيرتين من الشكولاته البيضاء المذابة ثم يمرر فوق كرات الشكولاته المغطاة بالشكولاته الغامقة لتشكل خطوطاً طولية ويتم عمل العكس للحصول على شكولاته مغطاة باللون الأبيض وبها خطوط غامقة.



-يُمكن أن تُحشى بالبندق أو التمر.

بلح الشام

... يُساعد الملح على إظهار المذاق وحتى في الحلويات.

المقادير

1	كوب ماء
1/4	كوب زبدة
1 1/2	كوب دقيق
1/4	ملعقة صغيرة ملح
1	ملعقة كبيرة دقيق سميد ناعم
4	بيض
	زيت للقلي
	شربات (قطر) بارد

الطريقة

- يُوضع الماء والزبدة في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان.
- يُنخل الدقيق والملح ودقيق سميد.
- يُضاف خليط الدقيق إلى الماء والزبدة دفعة واحدة مع التقليب جيداً حتى يتكون عجين ليّن طري لا يلتصق بأطراف الوعاء، يُرفع عن النار.
- تُضاف البيضة الأولى مع الخفق بشدة حتى يتجانس الخليط ثم الثانية ويُراعى عند إضافة البيض ألا يضاف إلا بعد اختفاء أثرالبيضة الأولى حتى ينتهي مقدار البيض ويخفق العجين بقوة بين كل بيضة وأخرى.
- يُصَب العجين في كيس حلواني ببلبلة خاصة ببلح الشام.
- يُسَخن الزيت جيداً.
- يُضغط على الكيس باليد ويُقص بلح الشام بالمقص بالقرب من الزيت، يُترك حتى يحمر وتكرر العملية مع مراعاة عدم وضع كمية كبيرة من بلح الشام في الزيت مرة واحدة.
- يُرفع من الزيت ويوضع على منشفة ورقية، ثم يُوضع في الشربات،ثم يُصفى قليلاً.

-يُمكن اتباع الطريقة نفسها مع عدم قليه في الزيت ولكن خبزه بالفرن للحصول على كريم باف.



مربى العنب

...توضع المربى في برطمانات معقمة دافئة وتتبع الخطوات نفسها في إكمال عملية التعقيم والحفظ.

المقادير

- 1 كيلو عنب أحمر بدون بذر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 كوب ماء

الطريقة

- يُغسل العنب وينشف.
- يُوضع العنب في وعاء ويُضاف إليه عصير الليمون والماء فوق نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان وتُخفض الحرارة ويترك لينضج لحوالي 30 دقيقة.
- في نفس الأثناء تحضر مصفاة يوضع بداخلها شاشة حتى يُصفى العنب.
- تُوضع المصفاة في وعاء ثم يُصفى العنب ويُترك لمدة 8 ساعات حتى يُصفى تماماً.
- تُوزن كمية العصير الناتجة وتُوضع كمية مماثلة من السكر. فإذا كان لدينا حوالي 1/2 2 كوب من العصير فيستخدم 1/2 2 كوب من السكر.
- يُوضع السكر في إناء على نار متوسطة حتى يسخن قليلاً ثم يضاف إليه العصير ويقلب باستمرار إلى أن يذوب السكر تماماً.
- تُرفع درجة الحرارة حتى يبدأ بالغليان بدون تقليب ويترك هكذا لمدة 10 دقائق أخرى.

في الصورة: مربى العنب والموالح والفراولة.



مربى الموالح

المقادير

1	حبة جريب فروت
1	حبة برتقال
2	حبة ليمون كبير
7	كوب ماء
3	كوب سكر

الطريقة

- تُغسل الفاكهة جيداً وتُنشف وتُقطع إلى نصفين .
- تُعصر الفاكهة وينزع كل ما بالداخل ويحافظ عليه جانبا حتى يتبقى القشر فقط.
- يوضع البذر وكل ما نزع من داخل الفاكهة في شاشة وتُربط بإحكام بخيط سميك.
- يُقطع قشر الفاكهة إلى نصفين مرة أخرى ثم إلى شرائح رفيعة طويلة.
- تُوضع شرائح القشر في أناء به ماء مغلي ويترك لمدة 5 دقائق ثم يُصفى (حتى يتخلص القشر من المرارة).
- تُوضع كمية ماء أخرى ليغلي القشر مرة أخر لمدة 5 دقائق ثم يُصفى ويترك جانبا.
- يُوضع عصير الفواكه في وعاء مع شرائح القشر والماء (7 أكواب) والشاشة وتوضع على نار متوسطة لحوالي 45 دقيقة أو إلى أن يتبخر 1/3 الماء .
- تُرفع الشاشة وتُعصر جيداً حتى لا نفقد أي جزء من العصير ونتخلص من الشاشة ومحتوياتها.
- يُضاف السكر ويُقلب ليندمج في الخليط وتُخفض النار ويقلب باستمرار حتى يذوب تماماً.
- تُرفع الحرارة مرة أخرى حتى يبدأ الخليط بالغليان ولكن بدون تقليب ويُترك ليغلي حوالي 30 دقيقة.
- يمكن اختبار المربى بأخذ ملعقة صغيرة منها ووضعها في طبق بارد في الثلاجة لبضع دقائق، فإذا تكونت قشرة رقيقة على سطحها وبدأت المربى في التماسك فقد وصلت إلى الدرجة المطلوبة، وان لم تتماسك فتترك لتغلي من 5 إلى 10 دقائق أخرى. .
- تُترك المربي حتى تبرد قليلاً ويُنزع أي ريم (زبد) يوجد على سطحها وتُعبأ في برطمانات معقمة.

-عند ملء البرطمانات بالمربى يجب وضع قطعة من ورق الزبدة ملامسة للسطح وتغلق البرطمانات بإحكام وتوضع في وعاء فيه قليل من الماء علي نار متوسطة وتترك لتغلي لمدة عشر دقائق للتخلص من اكبر نسبة من الهواء. ويمكن حفظ المربى في الثلاجة.

-يمكن عمل مربي البرتقال باتباع نفس الخطوات واستعمال البرتقال عوضاً عن الليمون والجريب فروت.

مربى الفراولة (الفريز)

المقادير

- 1 كيلو فراولة
- 5 كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُنظف الفراولة وتُرص في إناء زجاجي بحيث تكون طبقات من السكر والفراولة.
- تُوضع طبقة من الفراولة ثم تُرش وتُغطى بطبقة من السكر وتُوضع طبقة أخرى وتُرش وتُغطى أيضاً بالسكر وتُكرر الطريقة نفسها حتى ينتهي المقدار ويكون السكر هو الطبقة الأخيرة.
- تُغطى ببلاستيك بإحكام وتترك في الثلاجة لمدة يوم.
- تُوضع الفراولة والعصير الناتج عنها وكذلك عصير الليمون على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان وتخفض الحرارة وتترك لمدة 5 دقائق، ثم ترفع الفراولة وتحفظ جانباً ويترك الشراب على النار لحوالي 30 دقيقة حتى يصبح كثيفاً.
- تُعاد الفراولة إلى الشراب مرة أخرى وتترك حتى تبدأ بالغليان لمدة 10 دقائق ثم تبعد عن النار.
- تترك جانباً حتى تبرد قليلاً ثم تعبأ في برطمانات معقمة وتغطى بإحكام وتحفظ بالثلاجة.

-لاختبار النضج التام للمربى يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من المربى ثم توضع في طبق بارد ويتم وضعها في الثلاجة لبضع دقائق فإذا تماسكت وأصبحت شبه صلبة لها قشرة على سطحها فتعتبر جاهزة. وإذا بقيت سائلة فيجب إعادتها للنار مرة أخرى لتكملة النضج.

رمان في الشربات (القطر)

المقادير

- 2 كوب حب الرمان
- 1/4 كوب ماء
- 1 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُوضع حب الرمان والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط بالغليان.
- يضاف السكر وعصير الليمون ويقلب الخليط إلى أن يذوب السكر.
- إذا رُغب باستخدام الرمان مثل المربى فيترك على النار حتى يصبح غليظ القوام .
- أما إذا أردنا تحضير صلصة الرمان فيمكن إضافة قليل من الماء أو نوع من أنواع العصير حتى يكون الخليط مائلا للسيولة.

مربى المانجو (مانجة)

المقادير

- 1 1/2 كيلو مانجو
- 1/2 كوب ماء
- 1/2 كوب عصير ليمون وبشر ليمون
- 1/2 كوب عصير برتقال
- 2 كوب سكر دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة حبهان (هال)

الطريقة

- تُغسل المانجو وتقشر ويُنزع بذرها.
- يُضاف عصير البرتقال والماء فوق قطع المانجو وتترك على نار متوسطة لحوالي 15 دقيقة أو إلى أن تنضج.
- تُهرس المانجو أو تُخفق في خلاط أو تُصفى بمصفاة.
- تعاد إلى النار ثانية ثم يُضاف السكر وبشر وعصير الليمون وتُقلّب حتى يذوب السكر تماماً وعندما تبدأ بالغليان تُخفض الحرارة وتترك لمدة 30 دقيقة وتُقلب بين كل حين وآخر حتى يغلظ قوامها.
- تُختبر للتأكد من نضجها وتُعبأ في برطمانات مغلقة بإحكام وتحفظ بالثلاجة لحين استعمالها.

مربى الجزر

المقادير

- 1 كيلو جزر
- 3 1/2 كوب ماء
- 3 1/2 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة جنزبيل طازج مفروم أو مبشور

الطريقة

- يُقشر الجزر ويُغسل ويبشر أو يقطع إلى مكعبات صغيرة جداً.
- يُوضع الجزر والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان.
- يترك الجزر لمدة 5 دقائق ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج.
- يُضاف السكر وبشر الليمون وعصير الليمون والجنزبيل.
- تُقلب المحتويات جيداً حتى يذوب السكر وتندمج كل المكونات.
- تُرفع الحرارة مرة أخرى إلى متوسطة ويترك الخليط ليغلى لمدة 15 دقيقة أخرى (يزال الريم (الزبد) من على السطح كلما ظهر).
- تعبأ المربى في برطمانات معقمة وتحفظ في الثلاجة.

-للحصول على مربى ناعمة يمكن طحن الجزر أو ضربه في الخلاط عندما يبدأ في الغليان وقبل أن يضاف إليه السكر وتتبع الخطوات الباقية نفسها.

كرات الشمَّام في الشربات

...تعتبر هذه الطريقة من الطرق الشيقة لتقديم الفاكهة، ويمكن استعمال النحت مع كثير من الفواكه والخضراوات.

المقادير

1	شمَّام أخضر
1/2	كوب سكر
1/4	كوب ماء
2	فص حبهان (هال)
1	ملعقة صغيرة عصير ليمون
	نعناع طازج للتزيين

الطريقة

- يُقطع الشمام إلى نصفين ثم يُنزع البذر من داخله.
- يُشكل على هيئة كرات صغيرة بالسكين الخاصة.
- يُوضع السكر والماء في وعاء على نار متوسطة ويُضاف الحبهان (هال)
- وعندما يبدأ بالغليان تُخفف النار ويُترك لمدة عشر دقائق بعد إضافة عصير الليمون.
- يُترك القطر حتى يبرد ثم تُضاف إليه كرات الشمَّام وتُترك لتتبل لمدة ساعتين في الثلاجة.
- عند التقديم تُشكل الكرات في طبق على هيئة عنقود عنب ويستعمل النعناع للتزيين.



-في الصورة شمام منحوت ومملوء بالعنب والفراولة ومرشوش بقليل من بودرة الكاكاو.

شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

فراولة (فريز) متبلة

المقادير

- 1/2 كيلو فراولة(فريز)طازجة
- 2 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- 1/2 كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 1 برتقالة صغيرة

الطريقة

- تنظف الفراولة وتقطع إلى أنصاف.
- توضع الفراولة في وعاء وتخلط مع السكر.
- يضاف النعناع والريحان وماء الورد وتقلب المواد.
- يغسل البرتقال ويقطع إلى قطع صغيرة مع القشر ويخلط مع باقي المحتويات.
- تقدم الفراولة في أكواب مع قليل من الشراب والنعناع والبرتقال والريحان.
- لأفضل مذاق تترك الفراولة متبلة لمدة ساعتين على الأقل في الثلاجة قبل التقديم.

مربى الورد

المقادير

- 1/2 كيلو ورق ورد
- 2 كوب ماء
- 2 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة ماء ورد

الطريقة

- يُوضع السكر والماء على نار متوسطة حتى يبدأ الخليط بالغليان، يُضاف عصير الليمون.
- يُضاف ورق الورد ويقلب ويترك بعد أن تُخفف النار إلى هادئة لمدة ساعة واحدة .
- يُضاف ماء الورد ويترك الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يمكن اختبار المربى بأخذ ملعقة صغيرة منها ووضعها في صحن ويوضع في الثلاجة. فإذا تكونت قشرة رقيقة على السطح وبدأت المربى بالتماسك فقد وصلت إلى الدرجة المطلوبة وان لم تكن كذلك، فتترك لتغلي من 5 إلى 10 دقائق أخرى.
- تُترك المربى حتى تبرد قليلا ويُنزع أي ريم (زبد) يوجد على السطح وتُعبأ في برطمانات معقمة.

– يمكن استخدام ورق ورد طازج أو مجفف. وعند استخدام الطازج يفرد الورق على سطح نظيف ويرش بقليل من عصير الليمون للمحافظة على لونه.

جرانيتا البطيخ (جيلي)

...يمكن تنفيذ نفس الخطوات في حالة استخدام الشمام أو قرع العسل أو الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من الماء.

المقادير

- 3 كوب بطيخ مقشر ومنزوع البذر
- 2 ملعقة كبيرة جيلي بنكهة الفراولة
- 3 ملعقة كبيرة شربات الفراولة
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 3 ملعقة كبيرة قطع شكولاته صغيرة

الطريقة

- عند تقشير البطيخ يحافظ على قطع من القشر جانباً.
- تُضرب قطع البطيخ في خلاط كهربائي بعد التأكد من التخلص من البذر (اللب).
- يُقلب السكر في البطيخ حتى يذوب.
- يُوضع سائل البطيخ علي نار متوسطة.
- يضاف شربات الفراولة ويقلب جيداً.
- يضاف الجيلي عندما يبدأ الخليط بالغليان، وتخفف الحرارة ويترك لمدة دقيقتين ثم يترك جانباً حتى يبرد.
- توضع قطع من ورق البلاستيك في قالب مثلث الشكل (يمكن استخدام أي قالب آخر).
- تُضاف قطع الشكولاته إلى الخليط البارد لتكون مثل البذر.
- يصب الخليط في القالب ويوضع في الفريزر حتى يتجمد لمدة ثلاث ساعات على الأقل.
- تقطع قطعة من البطيخ المجمد توضع فوق قطعة من قشر البطيخ عند التقديم.

آيس كريم الخوخ

يُمكن عمل آيس كريم المشمش بالطريقة نفسها



المقادير

- 5 خوخ كبير
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 2 كوب زبادي
- 1/2 كوب كريم لباني
- 1/3 كوب سكر
- حبات من الخوخ

الطريقة

- يُهرس الخوخ جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُضاف عصير الليمون إلى الخوخ المهروس.
- تُوضع الكريمة على نار متوسطة حتى الغليان، ثم تُترك جانباً حتى تبرد.
- يذاب السكر في الكريمة.
- يُضاف الزبادي إلى الخوخ المهروس ويخلط جيدا.
- يُضاف خليط الكريمة إلى خليط الخوخ وتوضع المواد في آلة الآيس كريم (الجيلاتي).
- تتبع التعليمات الخاصة بالماكينة وعادة ما تكون السرعة بطيئة ولمدة 20 دقيقة.
- يُقطع الخوخ إلى نصفين وينزع البذر وتفريغ قلب الخوخ بالملعقة قليلاً.
- تُملأ أنصاف الخوخ بالآيس كريم وتحفظ بالفريزر وتقدم مجمدة.

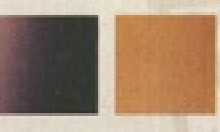
كمثرى (أجاص) بالزعفران

المقادير

- 4 (كمثرى) أجاص صغيرة
- 2 كوب ماء
- 1 كوب سكر
- 2 فص حبهان (هال)
- 1 ملعقة صغيرة ماء زهر
- قليل من الزعفران
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

- تُقشر الكمثري وينزع البذر الداخلي عن طريق سكين رفيعة أو ملعقة صغيرة حتى يتمكن الشراب من أن يتسرب إلى داخلها.
- يُوضع الماء والسكر في وعاء على نار متوسطة ويقلب الخليط.
- يُضاف الهال والزعفران وماء الزهر وعصير الليمون.
- عندما يسخن الشراب قليلاً تُضاف الكمثري (الأجاص) وتترك على نار هادئة على أن يغطيها الشراب تماماً. وتغطى بقطعة من ورق الزبدة حتى لا يتغير لونها.
- عندما تنضج قليلاً تُبعد عن النار وتترك لتبرد في الشراب في الثلاجة لحين استخدامها.
- قبل استخدام الكمثري تُرفع من الشراب وتترك في المصفاة حتى تتخلص من الشراب الزائد.



-يُمكن تقديمها مع بسكويت أو كيك.

مشروبات

drinks




بالهنا والشفا

عصير أربع فواكه

المقادير

- 4 موز مقشر ومُقطّع قِطعاً صغيرة
- 2 كوب عصير برتقال مثلج
- 1/2 كوب أناناس مقشر مُقطّع قطعاً صغيرة
- 1 كوب ماء بارد
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 1/2 كوب شربات (قطر)
- حلقات ليمون وفراولة للتزيين



الطريقة

- تُخفق قِطع الموز مع 1/4 كوب من عصير البرتقال في خلاّط كهربائي ثم تحفظ جانباً.
- تُخفق قِطع الأناناس مع 1/4 كوب من عصير البرتقال في نفس الخلاّط.
- يُضاف خليط الأناناس لخليط الموز.
- يُخلط الماء وعصير البرتقال والليمون والشربات مع مزيج الأناناس والموز جيداً ويحفظ بالثلاجة.

-يمكن تحضير هذا الخليط حوالي 6 ساعات قبل تقديمه ويقلّب جيداً قبل التقديم ويمكن تزيينه بحلقات من الفواكة المختلفة

مشروب الزبادي

... يُقدم على المائدة الإيرانية.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

المقادير

- 1 كوب زبادي
- 1 ملعقة صغيرة نعناع طازج مفروم
- قليل من النعناع الجاف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أ سود مطحون
- 1/2 1 كوب صودا بدون نكهة أو مياه غازية (مثلجة)
- 1 كوب ثلج
- نعناع طازج للتزيين

الطريقة

- يُخلط الزبادي مع النعناع الطازج والجاف ويخلط معه الملح والفلفل.
- تُقلب المحتويات جيداً.
- تُسكب الصودا إلى خليط الزبادي ويقلب الخليط حتى يتجانس.
- يضاف الثلج ويقدم بارداً.
- يُزين مشروب الزبادي بالنعناع الطازج.

-يمكن خلط جميع المحتويات وتحفظ بالثلاجة وتضاف الصودا والثلج عند التقديم.

ليمونادة



المقادير

8 حبة ليمون أو
1/2 كوب عصير ليمون طازج
4 كوب ماء مثلج
1 كوب سكر
1 1/2 كوب ثلج
1 حزمة نعناع طازج
1 ليمون حلقات للتزيين

الطريقة

- يُغسل الليمون جيداً ويُقطع إلى أنصاف ويُعصر ويُصفى.
- يضاف السكر إلى الماء ويذاب جيداً.
- يُخلط عصير الليمون بالماء والسكر ويُقلب.
- عند التقديم تُضاف حلقات الليمون والثلج وتزين الليمونادة بالنعناع الطازج.

-يفضل إذابة السكر في الماء قبل إضافة عصير الليمون لسهولة وسرعة الذوبان.

عصير الليمون مع النعناع

...هذا العصير ذو رائحة وطعم يبعثان على الانتعاش وخاصة في فصل الصيف، ويمكن أن تعدل هذه الوصفة حسب الذوق.

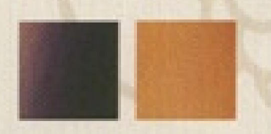
شوربة
خبز ومعجنات
سلطات ومشهيات
لحوم وطيور وبحريات
أطباق جانبية وخضروات
فاكهة وحلويات
مشروبات

المقادير

6	ليمون
4	كوب ماء مثلج
1/2 1	كوب ثلج
1	كوب سكر
1	حزمة نعناع طازج

الطريقة

- يُغسل الليمون ويُقشر بحيث نتخلص من الجزء الأبيض ما بين الليمون والقشرة الخارجية لأنها مُرة المذاق.
- يُقطع الليمون ونتخلص من البذر.
- تُخفق قطع الليمون في الخلاّط ويُضاف إليها الثلج حتى تصبح سائلة.
- يُقطف ورق النعناع ثم يُضاف إلى خليط الليمون ويُضرب بالخلاط ليُفرَم جيداً.
- يُذاب السكر في الماء جيداً.
- يُضاف مزيج الماء والسكر إلى خليط الليمون والنعناع ويُخفق باستمرار ليتجانس الخليط.
- يُصفى العصير حتى نحصل على سائل بدون شوائب.
- يُقلب العصير جيداً قبل التقديم حتى لا يصير السائل الأخف أعلى والأثقل في الأسفل.



-توجد له صورة مع الدجاج والكسكسي في باب الأطباق الرئيسة (قسم الطيور) صفحة 172

عصير التفاح بالصودا

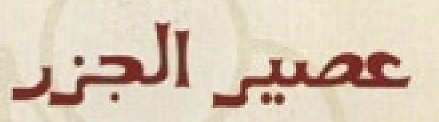


المقادير

- 8 تفاح
- 2 كوب صودا بدون نكهة
- 2 عصير ليمون

الطريقة

- تُقشر تفاحة وتُقطع إلى قطع صغيرة جداً ويُضاف إليها عصير الليمون للحفاظ على لونها، وتُحفظ جانباً.
- يُقطع التفاح ويوضع في ماكينة صنع العصير (Juice Maker).
- تُضاف الصودا وعصير الليمون وتُزين بقطع التفاح عند التقديم.



عصير الجزر



المقادير

- 1/2 كيلو جزر مقشر
- 2 كوب ثلج

الطريقة

- يُعصر الجزر في الماكينة الخاصة بالعصير ويُضاف إليه الثلج ويُقدم بارداً.

-إن طريقة عمل عصير الجزر تشبه طريقة عمل الكثير من عصير الفاكهة والخضراوات، وإني لأحبذ أهمية استخدام الموجود لدينا من الخضر والفاكهة بدلاً من شراء العصائر الصناعية والمشروبات الغازية.

عصير بنجر (شمندر)

... عصير البنجر فيه نسبة عالية من السكر ومذاقه مركز، لذا يمكن تخفيفه بإضافة الماء أو الثلج إليه.

شوربة

خبز ومعجنات

سلطات ومشهيات

لحوم وطيور وبحريات

أطباق جانبية وخضروات

فاكهة وحلويات

مشروبات

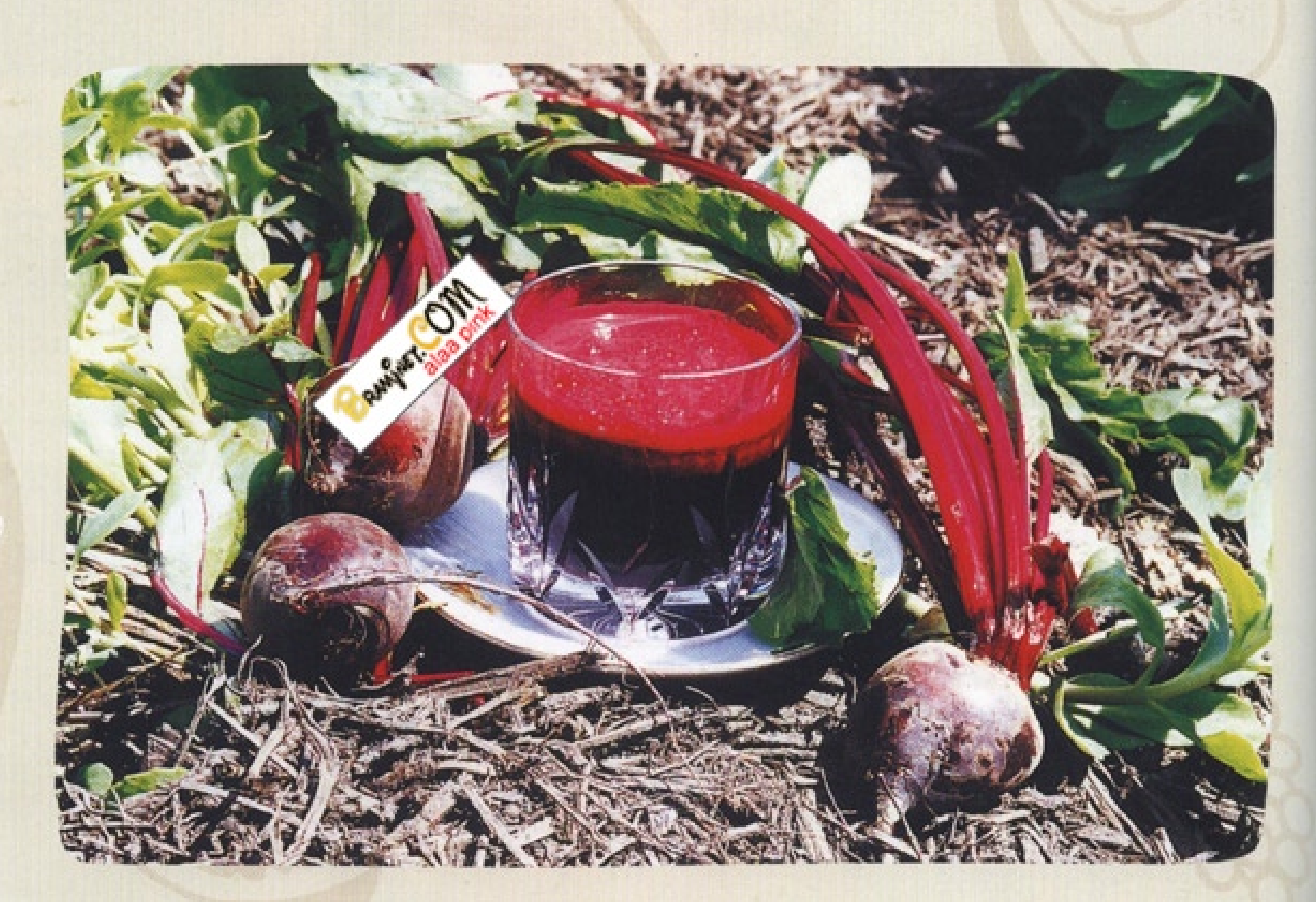
المقادير

1/2	كيلو بنجر مقشر
2	كوب ثلج

الطريقة

- يُقطع البنجر (الشمندر) إلى قطعٍ صغيرة.
- يُعصر البنجر باستخدام آلة العصير.
- يصفى العصير بمصفاة لإزالة الشوائب.
- يُقدم العصير بعد إضافة الثلج إليه.

-يمكن أن يستخدم عصير البنجر كمنكه أو لإعطاء لون جذاب إلى الطعام.
-يُمكن عمل خلطات مختلفة من العصير بإضافة بعضها إلى بعض.
-تُستخدم أوراقه في الطهي مثل أوراق السلق أوالخردل.



عصير الطماطم



المقادير

- **8** حبات طماطم متوسطة (1 كيلو)
- **2** ملعقة صغيرة خل
- **1** ملعقة صغيرة سكر
- **1** ملعقة صغيرة عصير ليمون
- **1 1/2** كوب ماء مثلج
- ملح وفلفل
- **1** ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- **4** طماطم صغيرة للتزيين

الطريقة

- تُقطع الطماطم ويضاف إليها الخل والسكر والليمون والماء المثلج.
- تُضرب جميع المحتويات في الخَلاَّط إلى أن تصبح سائلة تماماً.
- يُصفى العصير لنتخلص من البذر والقشر.
- يُتبل بقليل من الملح والفلفل.
- يُفضل عمل هذا العصير قبل استخدامه بوقت كاف ليتجانس الخليط جيداً، ويفضل تحضيره قبل تقديمه بيوم.

–عند التقديم يزين بقليل من الريحان المفروم أو النعناع وحلقات الطماطم الصغيرة.

شراب المانجو

المقادير

- 3 مانجو حجم كبير (1كيلو)
- 1 كوب عصير ليمون
- 2 كوب ماء
- 1 كوب سكر

الطريقة

- نتأكد من أن المانجو طرية وناضجة ونقوم بتقشيرها ونتخلص من القشر وكذلك البذر.
- يُوضع المانجو في خلاط كهربائي ثم يضاف عصير الليمون والماء والسكر ويُخلط الجميع جيداً.
- يُغطى الخليط ويترك في الثلاجة ليبرد قبل التقديم ويمكن تزيينه بحلقات من الليمون.

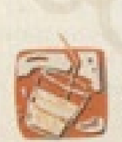
مشروب القرفة

المقادير

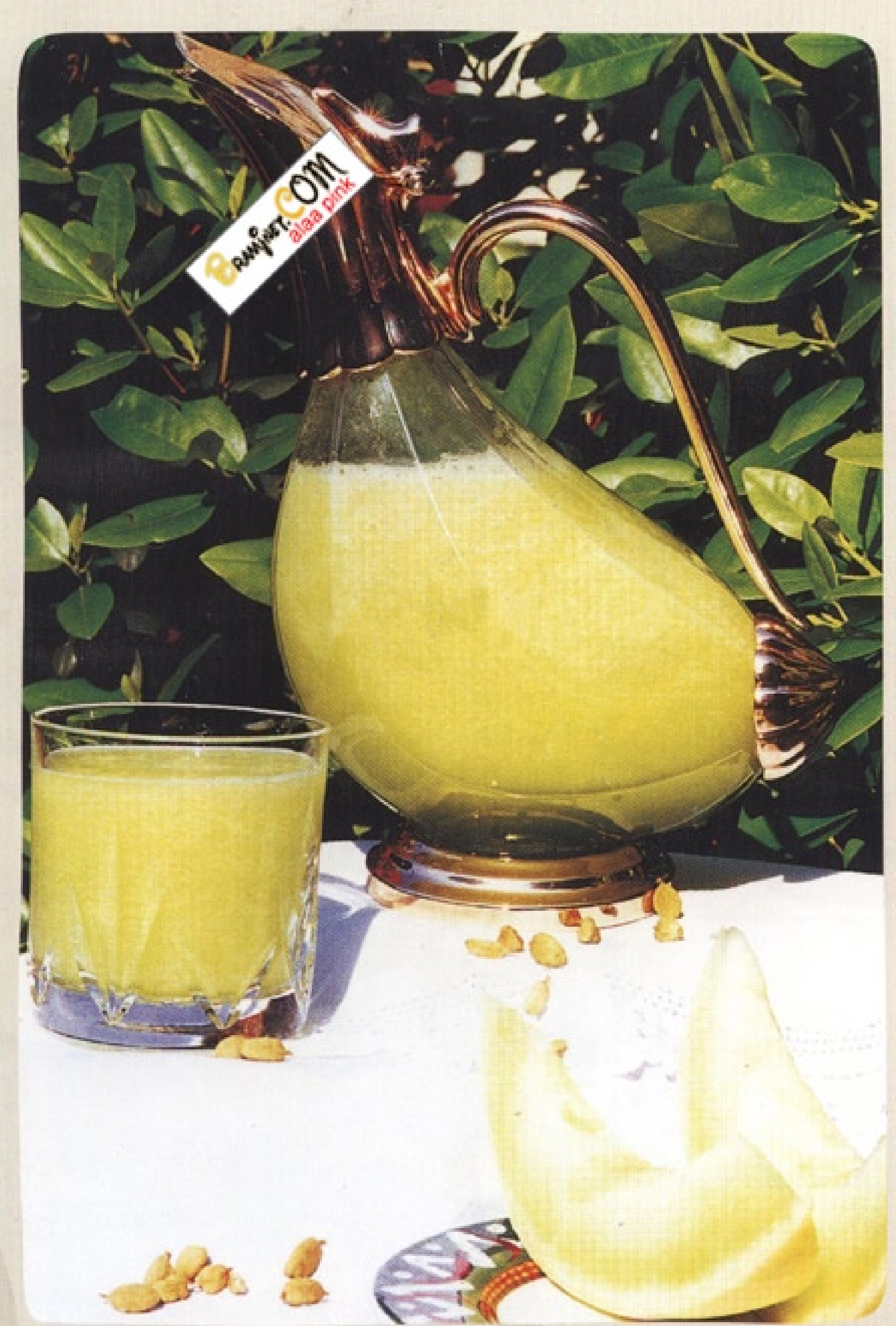
- 6 كوب ماء
- 4 ملعقة كبيرة سكر
- 1/4 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- 1/2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- قرفة صحيحة للتزيين

الطريقة

- يُذاب السكر في الماء ثم تُضاف القرفة والقرنفل وجوزة الط المطحون.
- تُوضع على نار متوسطة إلى حين البدء بالغليان. تُخفف الحرارة وتُ لمدة خمس دقائق.
- تُصفى وتقدم دافئة أو باردة وتُزين بعيدان القرفة.
- يمكن استبدال الماء بعصير التفاح وفي هذه الحالة يُفضل أن يق ساخناً.



عصير الشهد مع الحبهان (الهال)



المقادير

- 1 شهد (شمام) حجم متوسط (3 كوب مكعبات)
- 3 كوب ماء
- 1 1/2 كوب سكر
- 5 حبات حبهان (هال)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

- يُقشر الشهد و نتخلص من البذر ويُقطع إلى قطع صغيرة.
- يُوضع السكر والماء والحبهان (الهال) على نار متوسطة.
- عند البدء بالغليان يضاف الليمون ويُترك لمدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار ويترك حتى يبرد.
- يُخفق الشهد في خلاط ويُضاف قليل من الشراب (القطر) حتى يصبح سائلاً.
- يُقلَّب باقي الشراب جيداً حتى يندمج ويُقدم مثلجاً.

شراب الجنزبيل (زنجبيل)



المقادير

4	قطع متوسطة من الجنزبيل الطازج
6	كوب ماء
1/2	كوب عسل نحل
1/2	كوب سكر
1	كوب عصير ليمون
1/2	كوب صنوبر

الطريقة

- يُقشر الجنزبيل ثم يُقطع لحلقات صغيرة.
- يُضاف الماء ويُوضع على نار متوسطة الحرارة حتى يبدأ بالغليان.
- يُضاف السكر والعسل وعصير الليمون.
- يُخلط جيداً حتى يذوب السكر تماماً.
- يُغطى الخليط ويُترك جانباً بعيداً عن النار حتى يتشرب الماء نكهة الجنزبيل لحوالي 45 دقيقة.
- يُصفى المشروب ونتخلص من قطع الجنزبيل.
- يُقدم دافئاً ويُزين بقليل من الصنوبر المحمص و يمكن تقديمه مثلجاً.

-يمكن استخدام الجنزبيل الجاف المطحون مع مراعاة تغير الكمية حسب نوعية الجنزبيل.
-عند قياس مقدار العسل يدهن الكوب بالإصبع بقليل جداً من الزيت وهذا يساعد على عدم التصاق العسل بالإناء.

عصير البرتقال

المقادير

10 برتقال

1 1/2 كوب ثلج مجروش

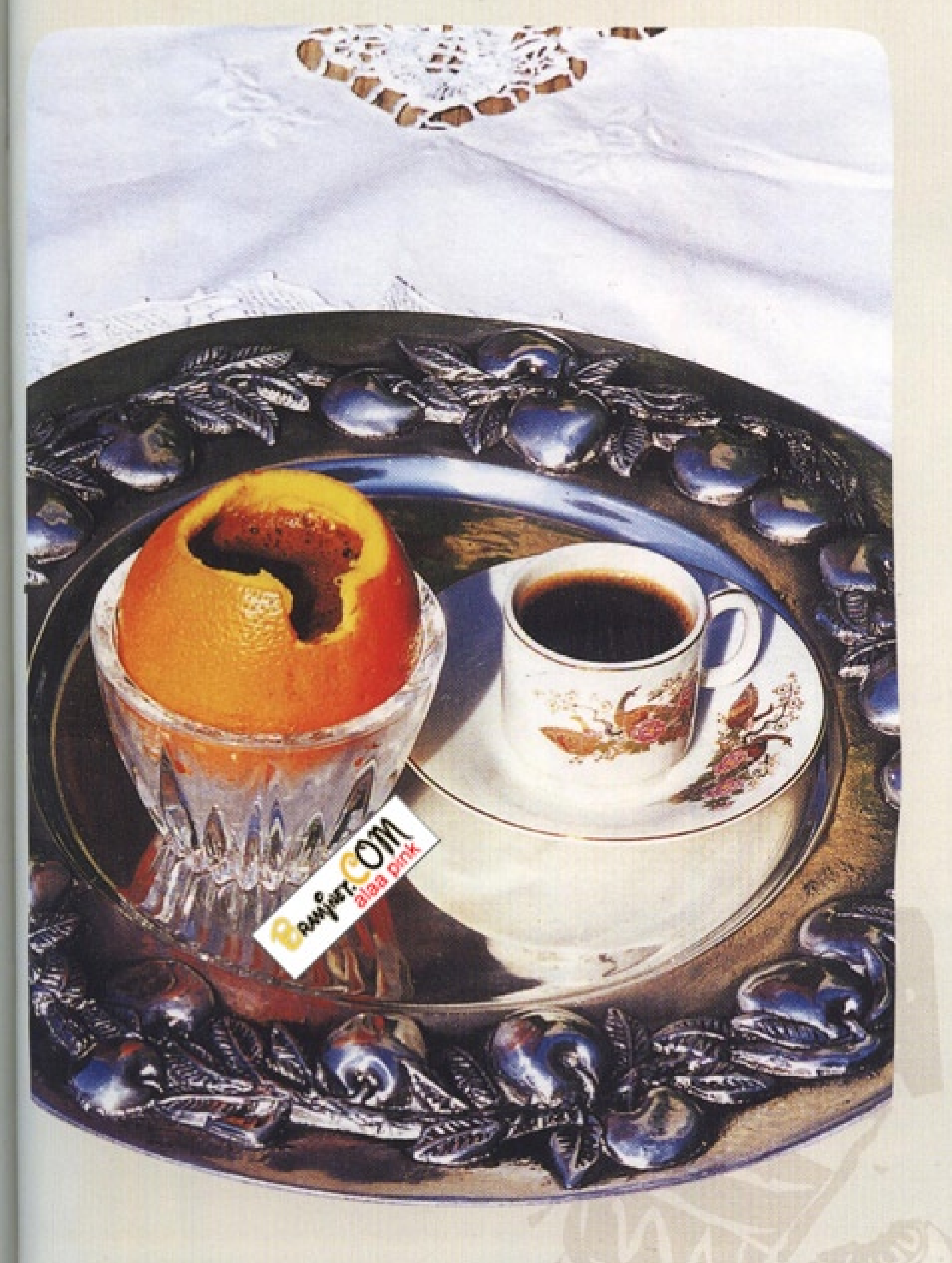
الطريقة

- يُقطع البرتقال إلى أنصاف ويُعصر ويُضاف إليه الثلج.
- يُقدم بارداً بإضافة الثلج، كما يمكن عمل العصير ووضعه بالثلاجة وهذا أفضل من إضافة الثلج إليه.

-يوجد أنواع كثيرة من البرتقال فإذا كان المستخدم منها النوع المملح فيمكن إضافة سكر وكذلك يمكن خلط نوعين معاً مثل المالح والسكري لتعادل المذاق. وقد وجدت أن عصير اليوسفي ذات مذاق شيق ولذيذ ويمكن إضافته إلى الجريب فروت لعمل عصير آخر من الموالح.

قهوة في البرتقالة

كانت مدينة موكا (مخا) باليمن أول ميناء لتصدير البن.



المقادير

2 ملعقة صغيرة بن مطحون

1 ملعقة صغيرة سكر

1 كوب ماء

1 برتقال

الطريقة

- تُقطع البرتقالة من أعلى ثم تفرغ من اللب على أن يحافظ على القشرة الخارجية ليصبح شكلها شكل الكوب.
- يُوضع الماء على نار هادئة ثم يُقلب فيه السكر والبن.
- تُترك على النار حتى تبدأ في الغليان.
- تُوضع قشرة البرتقالة على نار هادئة جداً لتسخن.
- تُصب القهوة في قشر البرتقالة المُعد قبل صبها في الفنجان.

-هذه الطريقة لعمل القهوة تقدم في تونس وتعطي القهوة نكهة البرتقال وهي لذيذة جداً فلا يغلب مذاق البرتقال على القهوة ولكن يعطيها نكهة فقط.

شراب التمر الهندي

المقادير

- **10** حبات تمر هندي أو (1/2 كوب مجفف)
- **4** كوب ماء
- **2/3** كوب سكر
- **2** كوب ثلج

الطريقة

- عند استخدام التمر الهندي الطازج يُقشر وتُزال الخيوط الجانبية.
- تُغلى 4 أكواب ماء ثم تُضاف حبات التمر الهندي المجفف وتُترك بعد تخفيف النار لمدة خمس دقائق.
- يُضاف السكر ويُقلب جيداً ويترك الخليط على الأقل لمدة ساعتين ويمكن أن يُترك لمدة يوم بالثلاجة عند هذه المرحلة.
- يُصفى الخليط بمصفاة للتخلص من البذر ثم نضيف كوبين من الماء المتبقي وكذلك الثلج عند التقديم.
- عند استعمال المعجون الجاهز عوضاً عن الطازج تتبع نفس الخطوات.

شاي بالنعناع



المقادير

- 4 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة شاي أخضر
- 6 عيدان نعناع طازج
- 4 ملعقة كبيرة سكر

الطريقة

- يُضاف الشاي الأخضر إلى الماء ويُوضع على نار متوسطة.
- عندما يبدأ الشاي بالغليان يُضاف إليه النعناع ويترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة.
- يُضاف السكر ويُذاب جيداً.
- يُصفى الشاي ويُقدم ساخناً.

-يمكن عمل النعناع بمفرده أي بدون شاي ويقدم دافئاً ولكن تزداد الكمية المستخدمة من النعناع الأخضر، كما يمكن استخدام الشاي الغامق ولكن طعمه سيغلب على طعم ومذاق النعناع.

شراب الكركديه

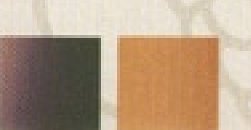


المقادير

- 4 كوب ماء
- 1 كوب أوراق الكركديه
- 1/2 كوب سكر
- 2 كوب ثلج (إذا كان المطلوب شراباً بارداً)

الطريقة

- يُوضع كوب من الماء مع أوراق الكركديه ويُترك على النار حتى يغلي ثم تُخفف الحرارة ويُترك على نار متوسطة لمدة خمس دقائق.
- يُرفع الخليط عن النار ويُترك لمدة نصف ساعة على الأقل حتى يتشبع الماء بورق ورد الكركديه.
- يُصفى الكركديه ويُذاب السكر في الكمية المتبقية من الماء ثم يُضاف إليه الكركديه المُركَّز ويُذاب جيداً.
- يُضاف الثلج إلى المشروب قبل التقديم.
- إذا كان المطلوب شراباً ساخناً يزاد 2 كوب من الماء عوضاً عن كوبين من الثلج.



-عندما يُذاب الخليط المُركَّز في الماء والسكر يُعاد تسخينه أو يحفظ بالثلاجة وتُسخن الكمية المراد تقديمها فقط.

البرقوق في الشربات (القطر)

المقادير

- 8 برقوق طازج
- 2 كوب شربات (قطر) (راجع الشربات في قسم الحلويات)
- 5 نجمة اليانسون أو (1ملعقة كبيرة يانسون صحيح + 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون)

الطريقة

- يُسخن الشربات (القطر) ويُضاف إليه نجوم اليانسون (نوع من التوابل ذات مذاق لذيذ ورائحة طيبة) ويُترك حتى يبدأ بالغليان ثم يُرفع عن النار.
- يُقطع البرقوق إلى أنصاف أو أرباع ويُنزع منه البذر ثم يوضع في الشربات (القطر) الساخن.
- يُترك البرقوق ربع ساعة حتى يمتص النكهة من الشربات (القطر) ويُقدم في كأس ومعه قليل من الشربات (القطر).

عصير البرقوق

...إذا كانت الرغبة في تقديمه دافئا، يستبدل الثلج بقليل من الماء.

المقادير

- 4 برقوق محفوظ بالشربات (القطر)
- 1/2 كوب شربات (قطر)
- 1 1/2 كوب ثلج مجروش

الطريقة

- يُخفق البرقوق مع الثلج المجروش في خلَّاط كهربائي حتى يصبح سائلاً.
- يُضاف الشربات (القطر).
- يُصفى الخليط ويقدم بارداً.



شراب الفراولة



المقادير

- 2 كوب فراولة
- 1/2 كوب زبادي
- 1/2 كوب ثلج مجروش
- 1/2 كوب سكر

الطريقة

- تُوضع حبات الفراولة بعد تنظيفها في خلاَّط كهربائي.
- يُضاف السكر والزبادي والثلج المجروش.
- تُخفق المحتويات جيداً إلى أن تصبح سائلة.
- يُقدم الشراب بارداً ويمكن أن يُزين بالفراولة الصحيحة.

شراب الموز

المقادير

- 1 1/2 كوب ثلج مجروش
- 1/2 كوب سكر
- 1 كوب زبادي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 موز حجم متوسط



الطريقة

- يُوضع الثلج والسكر في خلاّط ويُخفقان على سرعة عالية حتى يتجانسا.
- يُضاف عصير الليمون والزبادي ويخلطان جيداً.
- يُضاف الموز ونتأكد من خفق كل المحتويات جيداً.

-يراعى ألا يقشر الموز قبل الاستخدام بفترة طويلة حتى لا يتأكسد ويتغير لونه. ولذلك يجب ألا يحضر هذا المشروب قبل مدة طويلة من تقديمه.

خشاف الياميش (فاكهة مجففة)

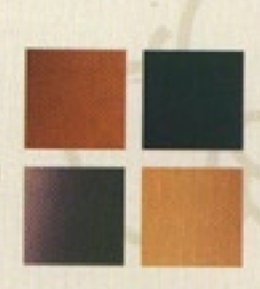
...هذا الطبق يقدم عادة عند الإفطار في شهر رمضان، ويمكن تقديمه دافئاً في فصل الشتاء.

المقادير

- 2 كوب من الفاكهة المجففة (تمر، قراصيا، مشمش، تين، زبيب)
- 5 كوب ماء
- 2 ملعقة صغيرة ماء ورد
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر
- 1 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور

الطريقة

- تُخلط الفاكهة والماء وتوضع على نار متوسطة حتى تبدأ بالغليان.
- يُرفع الخليط عن النار ويُترك حتى يبرد.
- يُضاف ماء الورد ويُحرك جيداً مع الخليط.
- يُترك الخليط في الثلاجة لبضع ساعات قبل أن يقدم.
- عند التقديم يزين بقليل من الصنوبر المحمص ويُرش بجوز الهند المبشور.



-يستحسن عدم خلط المحتويات كلها إذا تم نقعها لفترة طويلة، ويتم نقع كل منها بمفرده وتخلط قبل التقديم.
-السعرات الحرارية للفاكهة المجففة عالية خاصة إذا علمنا أن 50% من الماء قد تم تبخره في عملية تجفيف الفاكهة. عند استعمال الفاكهة المجففة في الطهي يجب أن تنقع في ماء أو سائل قبل تقديمها ولا تطهى أبداً بدون سائل.

الأوزان

أونز		جرام	
1/4	أوقية	7	جرام
1/2	أوقية	14	جرام
1	أوقية	28	جرام
4	أوقية	113	جرام
8	أوقية (1/2 رطل)	226	جرام
16	أوقية (1 رطل)	454	جرام
32	أوقية (2 رطل)	907	جرام
40	أوقية (1/4 2 رطل)	1	كيلوجرام

مكاييل (للسائل)

3	ملعقة صغيرة	1	ملعقة كبيرة
4	ملعقة كبيرة	1/4	كوب
5 1/3	ملعقة كبيرة	1/3	كوب
8	ملعقة كبيرة	1/2	كوب
12	ملعقة كبيرة	3/4	كوب
16	ملعقة كبيرة	1	كوب

درجات الحرارة

فهرنهيت		مئوية		
32	درجة	0	درجة	تجمد الماء
212	درجة	100	درجة	غليان الماء
250	درجة	120	درجة	فرن هادئ
325	درجة	165	درجة	زيت ساخن
350	درجة	175	درجة	فرن متوسط
375	درجة	190	درجة	
400	درجة	205	درجة	فرن ساخن
425	درجة	220	درجة	
450	درجة	230	درجة	
475	درجة	245	درجة	
500	درجة	260	درجة	فرن ساخن جداً

البقول والحبوب

الطبق البرتقالي:

- برغل
- فول مدشوش

الطبق الأصفر:

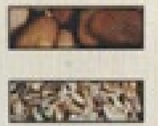
- فاصوليا حمراء
- شوفان
- فاصوليا بيضاء

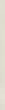
الطبق الأزرق:

- حمص
- عدس بجبة (بني)
- حمص أصفر بدون قشر

الأطباق الصغيرة (من اليمين):

- ردة
- بليلة
- لوبيا بعين سوداء
- لوبيا (فاصوليا) سوداء
- عدس أصفر (أحمر)
- قمح
- فول
- فريك





أدوات المطبخ

أدوات غرف وتقطيع



أدوات غرف



مغرفة آيس كريم



سكاكين وشوكة غرف



سكاكين للتزيين



مسن، سكين، شوكة غرف



مقص ومقشرة



مخرطة مزدوجة

أواني وأوعية


أواني طهي معدنية


أواني طهي فخارية

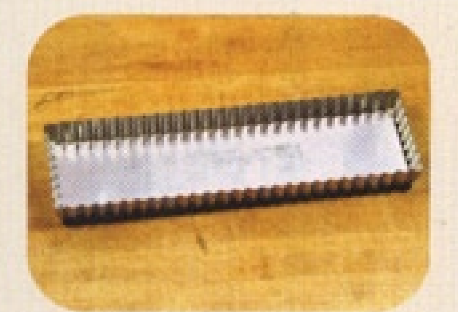

إناء طهي مطلي


آنية طهي بالضغط


قالب كيك


قوالب مختلفة

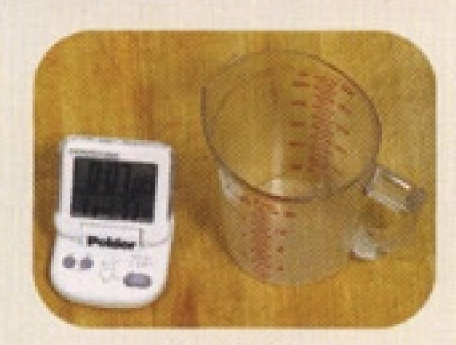

قالب فطير دائري


قالب فطير مستطيل


صينية للكيك وشبك تبريد

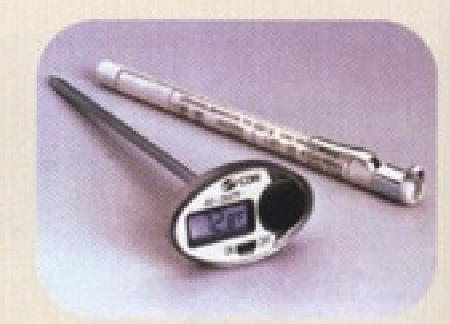
معايير ومكاييل


ميزان



مكيال للسوائل


ثيرموميتر للطعام، ثيرموميتر للحلوى


ثيرموميتر رقمي



ساعة


ملاعق للمعايرة


أكواب للمعايرة

أدوات عجن وتزيين


قالب المعمول


فرشاة


قالب البسكويت ومنقاش الكعك

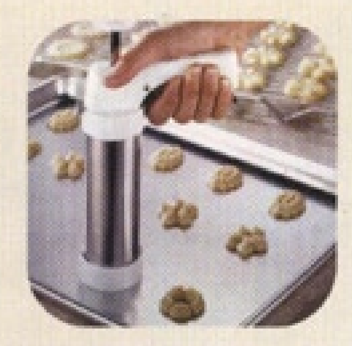

قطاعات البسكويت



نشابة


منخل


أقماع لكيس الحلواني


ماكينة بيتي فور


أدوات تزيين

أدوات مساعدة


مطحنة فلفل


هاون


مدق للحم


قطاعات الجبن


فتاحة علب

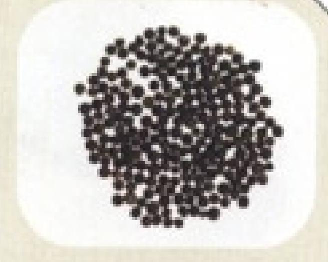
بهارات ومكسرات


زعفران


كركم مطحون


كركم مصحح


زعتر الجبل(روزماري)


فلفل أسود


فانيلا صحيحة


كمون مصحح


بهارات مطحونة


كمون مطحون


شمر مصحح


فلفل أحمر صغير حار


شطة


فلفل أحمر مجفف حار


كزبرة جافة


بابريكا


جنزبيل (زنجبيل) جاف


محلب


جنزبيل (زنجبيل) مطحون


حلبة صحيحة جافة


خردل مصحح


مستكة


حبة البركة/ الحبة السوداء


حبهان (هال) صحيح


حبهان (هال) حب


حبهان (هال) مطحون



حبهان (هال) بني

جوزة الطيب

قرفة مطحونة

ورق غار

قرفة خشب كبيرة

قرفة خشب صغيرة

قرفة مكسرة

قرفة عيدان

ليمون عماني مطحون

ليمون عماني صحيح (لومي)

قرنفل صحيح (مسمار)

قرنفل مطحون

سماق

ريحان جاف

مسحوق بودرة الكاري

بهار مخلوط

أوريجانو جاف

شبت جاف

زعتر جاف

لوز مصحح

بندق

فستق

بيكان (جوز مكسيكي)

عين الجمل (جوز)

الخضار والأعشاب


بطاطا حلوة


بطاطس بيضاء صغيرة


بطاطس حمراء صغيرة


بطاطس

شمر


كرفس


خرشوف (أرض شوكي)


فلفل رومي


فلفل أخضر


فلفل أخضر حار


فلفل اصفر

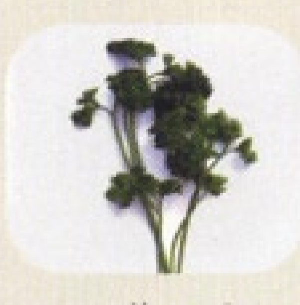

فلفل أحمر


بصل


بصل أبيض صغير


فاصوليا خضراء


بقدونس


بقدونس إفرنجي


كزبرة خضراء


شبت


نعناع


مرمية


ريحان


زعتر طازج


زعتر الجبل (روز ماري)


جنزبيل (زنجبيل) طازج

فهرس المترادفات

أبو فروة	كستنا	Chestnuts
أسبارجوس	هليون	Asparagus
أعشاب عطرية	أعشاب	Herbs
أنشوجة	أنشوا	Anchovies
أوريجانو	زعتر برّي	Oregano
باذنجان	دنجال	Eggplant
بامية	بامية	Okra
بروكلي	قرنبيط أخضر	Broccoli
بسطرمة	لحم مجفف (مقدد)	Dried beef
بسلة	بازيلا - جلبانة	Green peas
بصل أخضر	بصل أخضر	Scallion (Green onion)
بطاطا	بطاطا حلوة	Sweet potato
بطاطس	بطاطا	Potato
بقدونس	معدونس	Parsley
بقسماط	فتات خبز	Bread crumbs
بلح البحر	صدفيات	Mussels
بليلة	قمح	Barley
بنجر	شمندر	Beets
بندق	بندق	Hazelnuts
بهارات	توابل	Spices
تمر	بلح (ناضج)	Dates
تونة	طون	Tuna
ثوم	ثوم	Garlic
جبن أبيض	جبن أبيض جامد/بلغاري	Feta cheese
جبن رومي	جبن بارمزان	Parmesan cheese
جبن موتزاريلا	جبن موزاريللا	Mozzarella cheese
جرجير	جرجير	Watercress
جزر	جزر	Carrot
جلاش	كلاج - رقاق	Phillo dough/Phyllo
جمبري	ربيان - قريدس	Shrimp
جنزبيل	زنجبيل	Ginger
جوز الهند	جوز هند	Coconut
جوزة الطيب	جوزة الطيب	Nutmeg
حبة البركة	الحبة السوداء	Black Seeds
حبهان	هيل - حب الهال	Cardamom
حليب	لبن حليب	Milk
حمص	حمص (بليلة)	Chickpeas
خبز	عيش	Bread
خردل	مسترد	Mustard
خرشوف	أرض شوكي	Artichoke
خص	خس	Lettuce
خل	خل	Vinegar
خميرة	خميرة	Yeast
خوخ	دُرّاق	Peach
خيار	خيار	Cucumber
دقيق	طحين	Flour

English		
Semolina flouer	دقيق السميد	دقيق سميد
Wheat flour	دقيق القمح	دقيق قمح
Corn	ذرة	ذرة
Mache	رجلة	رجلة
Pomegranates	رمّان	رمان
Herring	سمك مدخن	رنجة
Basil	ريحان (حبق)	ريحان
Yogurt	لبن زبادي	زبادي
Butter	زبده	زبدة
Raisins	كشمش	زبيب
Thyme	صعتر	زعتر
Saffron	العقدة الصفراء	زعفران
Olive oil	زيت زيتون	زيت زيتون
Vegetable oil	زيت خضار	زيت نباتي
Olives	زيتون	زيتون
Spinach	سبانخ	سبانخ
Brown sugar	مولاس	سكر بني
Swiss chard	سلق	سلق
Sumac	سماق	سماق
Sesame	جلجلان	سمسم
Fish	حوت	سمك
Clarified butter	مسلى	سمن
Chicory	هندباء، سريس	شاكوريا
Dill	شنبت	شبت
Sugar Syrup	قطر	شربات
Chili	فلفل حريف	شطة
Angel hair pasta	مكرونة رفيعة	شعرية
Fennel	شمار – بسباس –شومر	شمر
Sauce	صلصة	صلصة
Pine nuts	صنوبر	صنوبر
Tahini	طحينة	طحينة
Tomato	بندورة	طماطم
Dough	عجين	عجين
Lentils red	عدس أحمر	عدس أصفر
Lentils brown	عدس بني	عدس بجبة
Molasess	دبس	عسل أسود
Honey	عسل	عسل نحل
Mushrooms	فطر	عش الغراب
Walnuts	جوز	عين جمل
Navy beans	فاصوليا بيضاء	فاصوليا بيضاء
String beans	لوبيا	فاصوليا خضراء
Vanilla	فانيلا	فانيليا
Radish	فجل	فجل
Strawberry	فريز	فراولة
Pistachios	فسدق – فستق حلبي	فستق
Pie	باي	فطيرة

Tart	فطيرة حلوة-تارت	فطيرة حلوى
Red pepper	فلفل حار	فلفل أحمر
Paprika	بابريكا - فلفل حلو	فلفل أحمر حلو
Green pepper	فلفل أخضر-فليفلة	فلفل أخضر
Black pepper	فلفل أسود	فلفل أسود
Cayenne	فلفل حار مطحون	فلفل حار مطحون
Favabeans	فول	فول
Peanuts	سوداني	فول سوداني
Prune	برقوق جاف	قراصيا
Pumpkin	يقطين	قرع
Cinnamon	دارسين	قرفة
Cauliflower	زهرة	قرنبيط
Cloves	مسمار	قرنفل
Wheat	حب	قمح
Clams	صدف البحر	قواقع
Crabs	سلطعون	كابوريا
Curry powder	مسحوق بودرة الكاري	كاري
Leeks	كرات	كرات
Celery	كرافس	كرفس
Turmeric	كركم	كركم
Cabbage	ملفوف	كرنب
Cherry	كرز	كريز
Cream	كريما - قشدة -قشطه	كريمة لباني
Coriander,dried	كزبرة يابسة	كزبرة جافة
Cilantro	كزبرة خضراء	كزبرة خضراء
Couscous	كسكسي	كسكسى
Pears	أجاص	كمثرى
Zucchini	كوسة - كوسا	كوسى
Squash	كوسة صفراء	كوسى صفراء
Cake	جاتوه	كيك
Turnips	شلغم	لفت
Black-eyed beans	لوبيا صغيرة	لوبيا بعين سودا
Almonds	لوز	لوز
Lemon	ليمون حامض	ليمون
Mayonnaise	مايونيز	مايونيز
Sage	مريمية - قصعين	مرمية
Mistica	مسكة	مستكة
Apricot	مشمش	مشمش
Tomato paste	معجون بندورة	معجون طماطم
Pasta	معكرونة	مكرونة
Citric Acid	حمض الليمون	ملح الليمون
Cornstarch	نشاء	نشا
Grape leaves	ورق عنب	ورق عنب
Bay leaves	ورق لاورا	ورق غار
Anise	يانسون	ينسون

فهرس العناصر

فهرس المحتويات



الشوربة

المعجنات

السلطات والمشهيات

الأطباق الرئيسية

الأطباق الجانبية والخضروات

الحلويات

المشروبات

فهارس وملاحق

عن المؤلف...

على شاشة التليفزيون المصري أسامة السيد خبير التغذية المصري العالمي يقدم أساليب صحية في التغذية والرشاقة ويقدم أشهى الأطباق العالمية وكذلك ديكور وبروتوكول المائدة .

جريدة الأهرام

برنامج بالهنا والشفا واحد من البرامج التليفزيونية التي تتفوق به محطة MBC على المحطات التقليدية والفضائية التي تقدم مثل هذه المادة المرئية سواء من ناحية الإعداد أو التقديم أو أسلوب البث وتصميمات الديكور. وقد اختار أسامة السيد تقديم بانوراما من المعلومات التي تحيط بوجبات الطعام من جميع أنحاء العالم.

جريدة الشرق الأوسط

التفوق الحقيقي هو أن تبدع في مجالك وتخصصك أيا كان ... هذا ما وصل إليه خبير الطهي العالمي، عربي الأصل والمنشأ الشيف أسامة السيد.

جريدة القبس

يحرص أسامة السيد على تقديم أبعاد مختلفة في مجال الطهي، من خلال تحديث العديد من الأطباق العربية التي نتناولها بطرق تقليدية مع الإبقاء على البعد التراثي فيها حتى لا تفقد نكهتها العربية التي ارتبط الناس بها.

جريدة الخليج

برنامج (بالهنا والشفا) من أجمل وأمتع وأذكى البرامج التي اهتمت بالطعام كفن وذوق وفائدة.

مجلة ستالايت

أسامة السيد يتقاسم مواهبه الكبيرة في فن الطبخ مع جمهور عريض على المستوى الدولي. ويُعلم فن الطهي للأطفال ويخصص حيزاً من وقته للمناسبات الخيرية. وقد فاز برتبة خبير من الدرجة الممتازة.

تلفزيون الشرق الأوسط MBC

Egyptian-born chef Osama El-Sayed of Fairfax, VA., has become something of culinary media superstar in the Middle East. In fact, El-Sayed has ardent fans everywhere his cooking show is beamed.

The Journal

Today, El-Sayed is an acknowledged expert in haute and nouvelle cuisines. He is also experienced in Russian, Italian, Creole, German, Indian and American cooking.

The Burke Times

Bil Hanna Wa Shiffa

